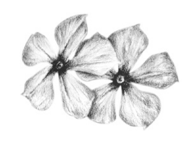

美琪乔
Mae Chee
Kaew
一位阿罗汉尼修道证果之旅
Bhikkhu Sīlaratano
戒宝比丘编译



“一切布施之中，法布施最殊胜。”

——佛陀



美琪乔

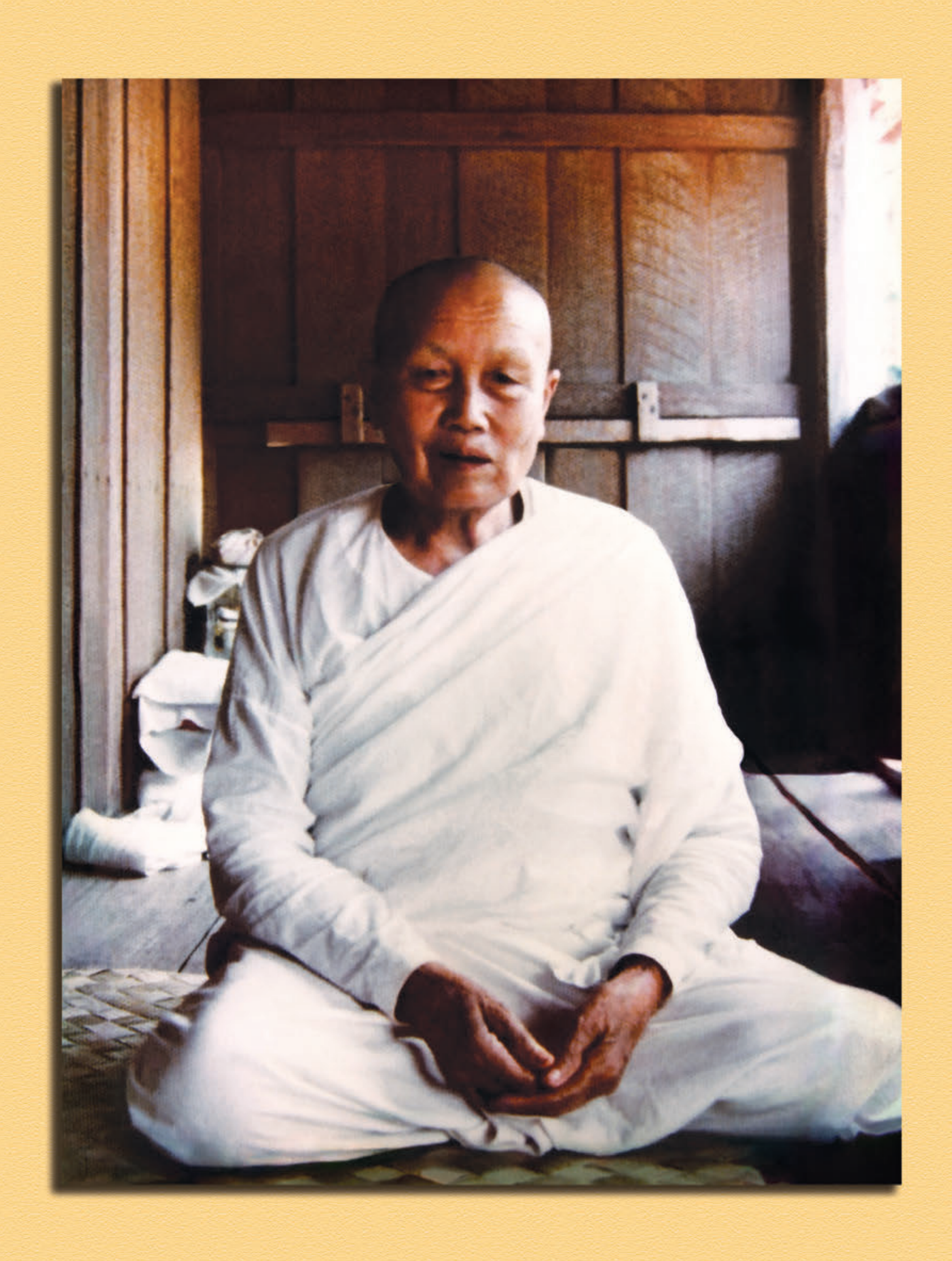
——一位阿罗汉尼修道证果之旅

戒宝比丘编译

目录



Mae Chee Kaew (1901 - 1991)



序

二〇〇七年我住在那坎内森林道场时，住持阿姜因哒崴要求我把美琪乔的传略翻译成英文，打算分别以泰文和英文出版。虽然这本传略相当简短，但是他慈悲地把收集到关于美琪乔生平的资料供我使用。

翻译了这本传略之后，我决定更深入研究和了解影响美琪乔一生的重要事迹，包括她修证解脱的每一过程，然后写一本完整的传记。在写作过程中，那坎内森林道场提供安静适宜的环境，而且在调查工作方面这里的比丘给了我很大的帮助。这本书每一章节前面美琪乔的法语片段，大部分都是她用母语普泰方言开示的，这对我来说是个难题，要感恩好几位普泰族比丘的解释，才得以翻译出来。

我衷心感恩诸多朋友和参与者，没有他们热心的帮助，这本书不可能完成。这里要特别鸣谢以下的几位：

长期协助我编辑书籍的Swe Thant，他给生涩的初稿润色，统一了整本书的文字风格。Rachel Claveau删除赘文，改善文句，同时要求我厘清许多文意含糊或难以理解的段落，使内容清晰明确。美琪Melita Halim负责整本书的设计——从封面、版面及铅笔素描插图。同时她也在艰苦的情况下，花了好几个月时间尽心竭力地处理文稿。

我很幸运有Silpa Siam包装印刷有限公司这么发心和慷慨的出版社，他们不但处理出版事宜，还协助募捐相关的费用。没有热心施主的赞助，本书将无法印出来免费结缘，在这里无法一一列出所有的人，但我衷心感激每一位支持者。最后，Forest Dhamma Books世界各地的朋友付出许多时间和精力来护持这本传记的出版，让我铭记心中。

“我小时候去寺院必须由父母陪伴，而且不准跟比丘厮混在一起。比丘们讨论佛法，我得在后面刚好听得到的地方坐着听。指导禅修的老师教我们怎么礼佛，怎么念诵赞叹佛陀功德，他鼓励我们回向慈心给所有的众生，还有平时做人要坦率正直，要慷慨。然而他也说，作为在家人，无论我们多么慷慨布施，功德都比不上出家为美琪诚心修行熄灭一切苦。我把这些话牢牢记在心里。”

——美琪乔

导读

本书的内容是一位在这一生中证得菩提道上最高果位的女性——美琪乔——的修行和生平。美琪乔从小就向往修道生活，少年时就有很好的因缘，遇到几位当代最著名的禅师，她认真遵从他们的指导，以赤子之心真诚地照着修行。由于根器锐利，她很快就精通三摩地之道，成了年纪轻轻的禅修奇才。她的心能轻易进入深定数小时，观察到许多神奇和美妙的境界。

尽管如此，由于家人的干涉，美琪乔当时无法完成出家修道的心愿，她唯有耐心等待，伺机而动。在经历整二十年不美满的婚姻生活之后，她出家的因缘终于成熟，得以剃度为美琪。出家之后，她跟随许多著名的禅师生活和修行多年。这些禅师都赞叹她出神入化的禅修造诣，特别是她对神通熟稔的掌握，禅修老师当中也没有几人有她这种本事。然而，更为难得的是，她成功切断对这无常世间的执着，最终证得彻底解脱的无为境界。作为现

代世人所知道的几位阿罗汉尼之一，她是个活生生的榜样，证明每一个人——不论男女、种族、阶级——都有可能证悟佛教最究竟的果位。

在佛陀时代，有许许多多的女性修行者，她们大部分都在圣道上证得果位，很多受到佛陀的称赞。在佛教早期的经典中，可以看到佛陀的女弟子们一再受到颂扬：她们的精进、智慧和教导众生的能力受到赞美。毫无疑问的，当时有很多女性舍弃世俗家累出家过出离的生活。事实上，在佛陀允许女性出家之后，大量妇女加入女众僧团，就当时社会对妇女种种约束而言，这是一项很大的成就。

那时男人发愿离开父母、妻子儿女出家去，大家会认为他求道的愿力坚定，为了道业而舍弃家庭是件功德。但是在这方面，女人出家要困难多了，女人远远不像男人那么自由，要出家必须得到丈夫勉为其难的允许，而且一般妇女通常都要照顾年迈的父母或年幼的小孩。佛陀创立尼众僧团，是开了一道方便之门，让女众有机会过出家生活，摆脱社会习俗和文化的限制。佛陀认为女性理解佛法的能力跟男性一样，这在当时是一个革命性的观念。

佛陀成立的比丘尼僧团持续兴盛了千多年，但是最终由于战乱饥荒等原因而断绝了传承。由于佛

陀没有设下重新启建比丘尼僧团的机制，因此，在当今上座部佛教地区，女众出家都只是守八戒或十戒。在泰国，女出家众一般都是八戒尼，称为美琪。跟比丘一样，美琪剃光头，持守比一般在家人更严格的戒，为了与俗人区别而穿纯白的衣袍。美琪的行为、衣著和生计都有严格的规范。她们不当雇员，不受薪工作，也不从事买卖。她们受教育保持庄严的形象和威仪，以激励众生真诚发心修习佛法。

大部分美琪住在比丘住持的寺院，少数住在自己的庵，不过通常这些庵都附属于当地的寺院。在以修行为主的道场，特别是泰国森林佛教传承，都会给予女众自由的时间和基本必需品让她们能全心全意投入出家修行生活。因此，许多女性选择加入附属于这类寺院的美琪团体修行。这种形式的一个缺点是美琪的地位明显低于比丘。幸好佛教徒明白社会需要有不同的职权地位来运作，一个女性的社会地位跟她的人品无关，这样的理解多少减轻了问题的影响。

在大部分传统文化中男女性别的差别根深蒂固，这个现象同样发生在宗教圈子里。无论如何，性别只是过去的业带来的，是一种命运，因此是短

暂的，来了又去，而生命的本质则无名无相，非男非女。佛法的基本原则是：任何个人的属性都是没有实质的——一切形成个人独特个性的因素皆变化无常，最终必然灭去。每个人的个性都持续变化，从来都不会永远存在，也就是说所有构成“自我”的因缘都是无常，变动不定的，色身的一切，还有内心的思想和感觉，全部都没有实质，最后都会消融。所以，执着身心是忧悲苦恼的主要原因。

要是把心外在的所有属性剥落，觉悟到它的本质没有性别、阶级或地位，我们就能够消除那些阻碍我们进步，局限我们自由的世俗分别、身分等概念。假如要解脱那些使我们轮回生死的束缚，就一定要消除这些世俗分别。从这个角度而言，每个人内心所要克服的根本无明本质上都一样，因此每个人都是平等的。

再也没有比心更神奇的东西了，一颗受过训练的心它的能力非常不可思议。美琪乔的心天生勇猛，充满活力，在禅修中，做预言梦和运用天眼观察对她而言是轻而易举的事。然而神通对她来说固然是能量的来源，同时也是个缺点，她曾经迷失在里面多年，对神通沉迷到必须自我克制的地步。直

到后来她学会了规范自己的心，才能够圆熟善巧地使用这非凡的能力。

无论如何，每个人的心的根性相差很远，有些像美琪乔那样非常活跃，大胆冒进；有些人的心则谨慎保守；在禅修上两者各有所长。许多人都觉得修行难以提升，困难重重，美琪乔的心充满活力，修行可以进展很快，像她那样能量充沛又掌握善巧方便的心十分罕见，一般人几乎不可能跟她那种特殊的神通力相比较。因此，在这方面大部分禅者都无法按照她的路子修行。

从更深刻的层次看，美琪乔的修行显示超越无常生死，达到真正解脱的本质。那颗觉悟的心存在着两个截然不同的面向：心能知的本质以及当中生灭变化的心境。不了解这个区别，我们就把变化的心境当真，以为这就是心本身。其实，心境瞬息万变，没有一刹那稳定；唯有心能知的本质真正恒常不变。我们通常把所有的东西掺和在一起称之为心。实际上，能知和心境同时存在。

有了这个洞见，就会觉悟到能知的心，跟所知的苦乐是不同的真实。心的本性知道一切境界和情况，但丝毫不执着它们。因此，心性超越苦乐的无

常境界。假使我们有能力看到这点，就可以舍弃世俗的真实，把它们放下。有了这个领悟，自然会离执解脱。

美琪乔是个乡下妇女，过着泰国东北部普通农村简单的生活，然而为了消除苦恼，她克服重重困难，离家追寻佛陀的圣道。她的坚持、她的勇气、还有直观的智慧让她超越一切世俗的局限——无论是外在生活环境的诸多牵绊，还是内在心灵的枷锁——从而解脱于生死束缚。

虽然她的生活和修道跟其他女性行者面对同样的制约，但她坦然接受这一切挑战，善巧地融入传统的出家制度当中，一心交付与这个源远流长的传承，成功把逆境转化为增上缘。她没有抱怨现实的不平等，反而精进用功修就一颗清明和任运自在的心，最终灭除那对自我和文化身分认同、牢不可破的无明。回过来以出世间智慧观察，她一辈子生活其间那个坚固的阶级和不平顿时云消雾散。

在佛教界，那些禅定精湛的比丘僧众不受文化偏差的影响，他们肯定真正修行的八戒女有能力证得甚深的境界。事实上，女众对佛法有很高的悟性，同时有能力证入深定，培养殊胜的知见和智

慧。在泰国，许多美琪和女居士的成就超过男出家众。因此，一般禅师都很尊重女修行者，认为在根器上，女众与男众都一样。当今泰国森林佛教传承，许多德高望重的禅师都相信女众能修到最高的果证，并且经常赞赏女出家众为模范老师。很多森林禅师座下都有受公认为老师的女弟子，这些出家和在家的女弟子积极参与佛教活动，靠自己出色的能力担任禅师、治疗师或者善知识的角色，深受当地社会尊敬。美琪乔就是这样的一个女性，像她这样一位女禅者留下的典范，显示了无论男女都能实践佛法，将激发后世行者的道心。

我把搜集到的事迹依照历史脉络描写美琪乔的生平，撰成一本叙事性的传记。我根据所能找到的资料，她讲过的话，她同辈说过的话，以及当时发生过的事，按照时间和文化为经纬架构她的一生。

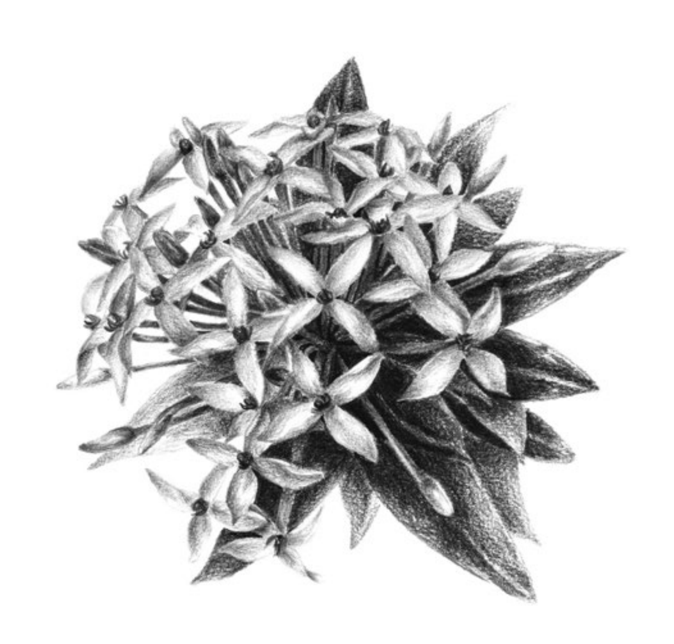
我撰写的事迹编辑自许多泰文资料，在这方面要衷心感谢阿姜摩诃布瓦，在他的开示和著作中，有许多美琪乔禅修的关键细节，另外我也引用他对解脱知见和般若细腻的解释来建构美琪乔证悟的次第。美琪乔是阿姜摩诃布瓦座下最为利根的弟子之一，而他也确凿无疑地印可了她的果证。

阿姜因哒崴是完成本书的重要助缘，由于他从小就亲近美琪乔，因此知道许多重要的文化背景和当年事情的具体过程。美琪乔还在世的亲戚也告知她家庭生活的详细情节，包括出家最初几年的各种人事概况。鶍丝丽医生在美琪乔晚年时给予她周详的看护，清楚记得美琪生命最后岁月的点点滴滴，她给我分享这些前尘往事，以及许多美琪亲口告诉看护们的精彩故事。

我把这些素材编织在一起描绘她的一生。然而，在这些不同的文字和口述材料当中，存在着许多矛盾和不一致之处，有时候同一件事有不同版本，还有一些事件完全没有留下具体内容。结果我得凭想像来补充她生活和修行的细节，增添生动的情景，以便把她塑造成一位充满干劲、形象鲜明和成就非凡的女性。这本传记相对而言注重叙事多于学术，旨在激发真诚修行者的道心。有鉴于此，本书的内容主要是引导读者一起来探索，在佛道上一颗圆满解脱的心，究竟有多么深奥和微妙。

第一辑

在家——红尘岁月



生在这个世界，我们很重视消逝的每一天、每一月、每一年，珍惜自己和别人的生命，因此心总是卷入忧苦和悲痛中。



月光珠

早在九世纪，中国西南部的泰族就开始逐渐往南方迁移。其势头就如同雨季的洪水，荡漾着的水色随天色变化，水流的方向沿着地形而改道，渗透入稠密的森林，掩盖了肥沃的平原，许多同种同文化，不同部落的泰族也依着地理形势向远方前进，陆续落户在中国西南部到古代暹罗这片土地的高山和盆地上。

在诸多泰族当中，有一个支族是普泰族，他们是极为独立自主的农夫和猎人。普泰族源自古代中国交趾的红河流域，由于连绵的战乱被迫逃难至南部毗邻的寮国，经过世代的迁移，逐渐来到湄公河河畔，在此内陆地区安顿了几百年，之后再渡河到西岸土地比较肥沃的区域，并且最终在这里落地生根。

经过数世纪的惨淡经营——旱灾、水灾等自然灾害以及社会灾难——睿智的普泰人慢慢统一起来，由一位世袭的部落领袖，一群强悍的武士和官吏，建立了莫拉限王国——国名取自普泰人在河床发现，称之为莫拉的月光珠——成为普泰族在这个区域的文化中心。

卉晒村是旧时暹罗莫拉限府坎差伊县的一个小普泰农村，坐落在湄公河冲积平原远端，磐山山脉南部延伸出去的一片起伏高地上，两旁环绕着卉邦晒河和卉邦伊河。起初卉晒村还是个垦殖区，处于稠密的原始森林中，简陋的高脚木屋散落在参天巨树的浓荫下。这里民风犷悍不羁，生活简单朴素，依靠自给农耕和打猎维持生计。每户人家在村落外围肥沃的土地上，清理出一片干净的农地耕种稻田。越过耕作地，是一片老虎野象出没的浓密森林，居民深信这片袤广的森林隐藏着危险和恐怖，因此大部分活动都在村落范围内进行，不敢越过界。

坐落在湄公河河畔这块肥沃的土地上，莫拉限开始时是一个小邦国，后来成为暹罗却克里王朝的附庸，拥有部分自治权。根据传说，曾经有三个王室姐妹——乔公主、珂纶公主和噶公主——生活在卉晒村，她们的性格透过母系血缘传递，深深烙印在普

泰人的民族性格当中，这一族人身上流着她们的血，有着她们鲜明的个性：敏锐的才智、坚韧的意志以及公正的品格。继承着这引以为豪的遗范以及独立的性格，普泰人通过传统、风俗和语言把族人凝聚在一起，将这神圣的传承世代延续，绵绵不绝。

十九世纪末，莫拉限府的首长委任一位叫做达颂·祥蓝的普泰人担任卉晒村的地方法官，职务包括调解纠纷，敦风厉俗，以及劝导普泰族人遵循法律，以维持当地公共秩序和社会安宁。

达颂法官办事公正，通情达理，一心为民服务。在维持当地治安的同时，他也致力于维护普泰族的传统习俗。他的妻子叫端，是个温柔慈祥的妇女，也受封为法官，但只是个虚职，并没有实际执行任务。她平时操持家务照顾孩子。他们共有五个孩子，上面三个是儿子，接下来是两个年龄相近的女儿。最小的女儿生于一九〇一年十一月八日的早晨，端给这个小女孩取名达白，意思是“引人注目”。

达白从小散发着一股神秘的氛围，仿佛知道某些事物但却说不出来。等她学会说话时，她会凑近妈妈耳边小声告诉她自己夜间的探险：伴随着一团团的光去美妙的地方漫游。她会边说边开心地痴痴

笑，至于那是怎么样的地方她却说不上，只能以手势来形容。

多年以后，达白当了美琪，她回忆起小时候有许多天界来的玩伴，这些天人发光的形体只有她看得到。他们是她过去多生多世一起修行的同道，担心她的心会耽溺于肉身，沉沦在人间，特地来引导她的心识出体，跟随他们到天界去遨游。

达白的父母亲是虔诚开明的佛教徒，对普泰人盛行的祭拜鬼神敬而远之。他们家就在村子佛寺的后面，中间隔着一道竹墙，每年旱季时寺院里那棵大芒果树的果子熟透了就掉到他们院子里。在这样的环境长大，达白自小对寺院早晚课平缓的诵经声，出家人的作息习以为常。她年纪小小就知道专心聆听出家人轻柔有节奏的念诵声，直到内心与之共鸣。每当有佛教节日时她最兴奋，整村人会聚集在她家后面寺院内的空地庆祝。

达白常常看到父亲如何恭敬出家人，那是一种出自内心，坦诚尊重，热忱虔诚的态度，跟面对高官那种紧张、警戒的尊敬不一样。每天早上，达白和母亲把包在香蕉叶里的糯米饭和咖喱放进出家人的钵里，父亲则伴随在托钵的僧人后面，僧人接

受供养时他会如法地陪侍在旁，随时照应，一直跟到乡村的边缘，然后再帮忙把盛满食物的钵搬回寺院。在每个月的满月、上半月、新月和下半月这四个斋戒日，达颂难得的会在寺院待上一整天严谨持戒，跟僧众聊天，打打杂。

作为一个小孩子，达白的生命能量自由地在物质世界和心灵世界之间转移。可是天有不测风云，她五岁时，这两个世界都崩溃了。在完全没有预警之下——她从未想过会发生这样的事——母亲猝然生病然后死亡。她极度震惊和混惑，之前习以为然的一切现在全部瓦解了。

在简单的葬礼上，达白恐惧地盯着她母亲那冷透僵硬的躯体，包着白布躺在粗糙的薪柴堆上。点燃木柴之后，火焰猛烈地燃烧起来，烧掉白布和皮肤外层，露出里面的肌肉，整具躯体扭曲起来。达白再也看不下去，痛不欲生地转过头去。当最后火堆终于熄灭，剩下灰烬和骨头时，她还是不忍心去看那场景。

母亲的骤逝，让达白在小小的年纪就体验到无常和别离是人生的一部分，生命无法摆脱痛苦和死亡。透过家人——尤其是两位哥哥，翁和英——的

扶持，达白逐渐从悲痛中走出来。两位哥哥深深爱着这个眼睛清澈和意志坚强的妹妹，虽然他们自己对母亲的去世也悲恸不已，但还是不断想办法安抚小妹妹。不过，最终却是她和父亲建立的一种崭新，更亲密、私己的关系，让她的心释怀，走出悲郁的阴影。

爱妻离去之后，达颂开始在斋戒日带达白去寺院。她跟父亲一起坐在那里好几个小时，环视周遭的情况，做做白日梦，还有最重要的是——疗愈。她越来越沉迷寺院的氛围，一有空就溜到寺院那边，坐在芒果树下，无所事事地静静享受安宁的心境。

达白最喜欢庆祝五月的卫塞节，这一天是佛陀诞生、证悟和入灭的日子。在卉晒村，五月是一年当中最美好的一个月，迎来雨季的第一场雨，浇灌着各种各样怒放的花儿。佛殿里一层层的供桌摆满了精心布置的鲜花，一束束供佛的花卉点缀得到处都是艳丽的色彩。晚上，僧众和村民秉烛旋绕布萨堂，然后由出家人带领大众念诵古老的偈颂，赞叹世尊和佛法。参与的信徒沐浴在庄严的法会中，浑浊的心变得清净安详。

达白和父亲在心灵上的关系越来越亲密之后，达白起初有些迟疑，但后来还是开始告诉父亲另一个世界，讲述自己神秘和奇妙的内心世界。达颂很有耐性，充满疑惑地聆听这些爱嬉戏的天人，还有梦中世界冒险的经历。对于这些奇幻的漫游故事，他会聆听女儿的叙述，但对其真实性有所保留。

在她七岁那年，达白清晰地回忆起自己的过去世，仿佛是视觉影像般自然浮现。她过去有时是人，有时不是，曾经当过医生、公主、普通老百姓，甚至还曾经投生为一只鸡。她很天真和急迫地把这些告诉父亲。

达颂对女儿天眼的经验非常不高兴，很不以为然，当下他脸色阴沉，黑了下来，声音也变了调，以威胁性的语气警告达白——开始时是温和，接着严峻——不准向任何人讲述这些事情！他担心别人可能会当她发疯了，甚至出现更糟糕的情况。在这么一个小地方，一旦传开来她将一辈子背负污名。

慢慢的，达白适应了家里没有了母亲的情况，挑起传统妇女的责任，跟她姐姐一起分担家务。她比姐姐更强壮有力，性格也更坚强。达白决心像她母亲一样，把各种琐琐碎碎的事打点得妥妥贴贴。

一个家总得有人提早起来生火蒸饭，总得有人张罗三餐，洗碗碟炊具，打扫洗刷等。另外，棉花要纺纱，布匹要纺织，衣服要缝补；还要制作扫把以及编制各种篮子器皿：盛糯米饭的竹管，采蘑菇野菜野果时用的藤篮……

经过一段时间的磨练，达白适应了这些体力劳务。每一样细活都需要花费很大的工夫才能掌握窍门，她小小年纪就熟悉各种各样工作。除了打理家里的杂务，她会去稻田或靠近森林边工作，这些粗工也需要不同的技能和知识才做得好。达白的母亲生前经常带着她到附近的山里采野菜野果之类可吃的植物，有时也到比较远的池塘去捕鱼。现在她会跟姑姑和她们的孩子出去，学习怎么分辨毒蘑菇和食用蘑菇，甜的菜和苦的菜。无论是播种收割还是采集，粮食在日常生活中始终是关注的焦点。

软糯香滑的糯米是普泰人的主食，因此稻米跟村民的生活密不可分，深深影响着当地人的生活方式。在雨季之前，农民先在一小块秧田培育秧苗。当雨季终于到来时，大量的雨水把土地浸透，农民利用水牛犁地翻松泥土，翻松完了再践踏泥土，踩成烂泥巴。这样稻田就变成一片松软的土地，适合种稻苗。这时成群的妇女会拿着一大捆秧苗，弯着

腰倒退小心地把一小束一小束秧苗插进田里，确保每一行都插得整整齐齐。

种稻是消耗体力的劳作，但却把村民紧密地联系起来。达白的母亲过世之后，在耕种季节期间，家族里的女人就一起在她父亲的田里种稻。开始时，达白年纪还太小，无法做这些粗重的工作，她会站在田堤上观看那些妇女在暗灰色的天空下，来回在泥沼里干活，她迫切地希望自己快快长大，跟她们一起耕作。

达白的母亲过世之后，达颂依照常规守节几年，然后再婚。继室是一个年轻的寡妇，带着一个小女儿过门，她的前夫死于瘟疫。在那个时代，乡下经常爆发瘟疫，造成巨大的破坏，给本已艰辛的生活带来更多的苦难。

达白喜欢这位继母，两人很快变得亲近密切，继母的小女儿也成了她的同伴。这些改变仿佛是一个新的开端，让达白再次展开欢颜，微笑面对一切。她的开心和欢乐似乎把乡下生活的苦难给融化了。

然而世间无常，达白的异母弟弟生下来不久就夭折了，让她再次遭遇别离和悲伤的打击。体验无常这苦涩的真相——似乎是她在这个持续变迁离别的世界中注定要学习的功课，她看到周遭的一切每一天每一季都不断在崩溃然后又更新，无常是生命中那么真实的存在，使得爱别离成了生活的一部分。

普泰乡村的生活异常艰难，妇女的杂务没完没了，年复一年地煮饭、洗刷、缝纫、编织、播种、收割……。工作拉近达白跟继母的距离，两人合作无间地工作，分担粗活，分享轻松欢乐的时光，彼此之间培养起良好的关系。

达白也从中劳作中学习到许多东西，由于当地没有学校，她没有机会受正规教育。她的家、稻田，还有森林成了她的学校，她在这些地方学习到的是人生所不可或缺的功课，让她一辈子受用，内容包括爱、出离、无常、忍耐，还有失望和决心、苦恼和舍。她的童年就是透过这样的教育慢慢地成长。

了解你自己，接受自己的错误然后努力改过。对自己不要有所隐瞒，最重要的是不要欺骗自己。如果你要的话可以欺骗整个世界，但是绝对不要欺骗你自己。



战士般无畏的精神

每一年炎热的旱季，时不时会有云游的头陀僧经过卉晒村，寻找偏僻的地方暂时安顿下来禅修。这附近围绕着乡村的森林和高山都是令人生畏，野兽横行，险恶的蛮荒，据说整个区域恶魔肆行无忌。由于人类恐惧不敢进入使得这座大森林保持偏僻幽静，非常适合行脚僧在此修苦行安禅。

出离、克制和遁世的头陀僧通常独自一人在人迹罕至的山径行脚，浪迹于荒野中，寻找适合修行熄灭烦恼的宁静地点——山岭、岩洞或者悬崖——让身心安顿下来。头陀僧生活在户外，总是随顺自然环境和变幻莫测的天气过日子，他们融合在大自然中，每天都活在多姿多彩的环境里：岩石和树木；河流和溪水；老虎、蛇、大象和熊。平时依赖森林边缘零零落落的荒村托钵维生。

普泰族跟行脚头陀僧有不解之缘，对他们那种战士般勇猛无畏的精神有惺惺相惜之感，因此头陀僧的生活方式在普泰族群中很容易得到护持。达白的父亲特别喜欢森林僧，他会露出赞许的微笑，称他们为“真正的佛子”。每当看到森林僧他就会干劲十足，像小孩子那么热情地积极接待他们。

一九一四年，德高望重的头陀僧阿姜扫的到来，从此改变了卉晒村民的信仰。阿姜扫和一小群弟子有一天突然抵达卉晒村，他们是从很远的地方行脚了好几个月才到这里的。他们从寮国那边渡过湄公河到暹罗的那空帕侬府，然后跋涉过色军府东部的群山，最后穿过磐山的荒野来到莫拉限。

虽然已经五十五岁了，但阿姜扫还是在炎热的天气下终日行脚，以稳定，轻巧的步伐穿越最险峻的地区。当他们一群人抵达卉晒村附近时，雨季刚开始，阵阵暴风雨之后接下来是耀眼的太阳，湿热的暑气笼罩着整片土地。依据佛制，在雨季期间僧人必须停止行脚，住在有遮蔽的地方三个月。阿姜扫知道，天气的改变显示雨季来临了，是时候寻找适合的地点度安居专精禅修。

在弥漫着浓雾的晨曦中，阿姜扫领着弟子，一行人打赤脚，穿棕褐色袈裟，背着钵步行进入宁谧的村子里，他们愿意接受慷慨的村民任何的布施：饭、腌鱼、香蕉，乃至微笑和恭敬的顶礼。这群威仪庄严的僧众一出现立刻引起骚动，整条村此起彼落回响着兴奋的呼唤声，男女老少手忙脚乱地张罗食物来供养“修行僧”。当阿姜扫他们经过达白的门口时，全家人已经排在泥路前端瞻望着正等待供养，希望能勺一些食物进僧众的钵里面，累积殊胜的功德。

达颂急着想知道这群出家人是谁，于是和几个朋友一起跟着他们回到山边暂时驻足的地点。虽然阿姜扫是整个区域深受恭敬的高僧，但是他们之间还没有见过面，所以当知道这位出家人就是阿姜扫时，不禁喜出望外。

达颂打定主意要让阿姜扫在这里安顿下来，即使只是一个雨季也好。他熟悉这里的每一个角落——湍急的溪涧，弯曲的河流，悬在半山的石洞，矗立的岩石，开阔的草原还有稠密的森林。达颂带着阿姜扫到他认为适合安居的各个地点去察看。

当阿姜扫选中邦克朗洞作为度雨季的地方时，达颂紧张的心顿时放松下来，高兴极了。这个山洞在森林里面，四周布满了平坦的砂岩，距离村子大概一个小时的脚程。

达颂很开心地立即投入工作，筹备让阿姜扫在这里过雨季需要搭盖一些建筑：每位出家人一间茅舍，还有另外一间用斋和诵戒的大殿，除此之外，也需要清理出行禅用的经行道以及挖掘茅坑。村民锯倒树木做柱子，砍下竹子做地板和墙壁等，刈下长长的茅草捆绑起来做屋顶。他们还把地面平整打扫干净，清理出经行道，挖好茅坑并且围上茅草。等达颂和朋友们完成所有的工程，一座小型，整洁的森林道场终于在这荒野中落成。

远在接受佛教之前，普泰族就已信仰祖先和崇拜神灵。他们宰杀牲畜祭拜森林守护神和祖先的亡灵。普泰人祭祖信仰根深蒂固，供奉先人的神龛成了生活中最重要的部分，每天都得祭祀告慰死去已久的历代祖先。他们相信祭拜祖先会保佑子孙、房子，甚至村庄幸免于灾祸，同时赦免子孙因忽略了这项神圣任务所犯的罪过。如果事事顺利的话，这表示神灵满意这家人的表现；若是不顺，则意味着怠慢祭拜，惹怒了神灵。因此做任何事之前都要先

选吉日，并且准备供品以讨好当地的神灵。这些神灵包括天神地神水神和稻神，由于生活跟水以及稻米有密切的关系，普泰族流传着一则老话："吃饭时不要忘记稻神，也不要疏忽提供渔获的水神。"

所以每个乡村的正中除了有佛寺之外，神灵信仰在村民的日常生活中占据着重要的地位。阿姜扫长年行脚于村落间，开示村民持戒的功德，解释他们的行为和信仰带来的结果。他没有否定神灵的存在，这些神灵无处不在——森林、树上、高山、山洞、河流、稻田、土地和天空——他包容这类泛灵信仰，他所反对的是相信神灵是人类烦恼的根源或者神灵会带来苦难，他也因此反对用牺牲来贿赂神灵就能幸免于灾祸和厄运。

鬼神就像太阳、雨水和晨雾一样是普泰人乡下生活周遭的一部分，像出生、生活和死亡一样不可分割。阿姜扫不排斥鬼神，但是他教导村民鬼神也和他们一样，每一个都得承受自己行为的果报，都是由于过去的业而成为鬼或神。祭拜这些鬼神的结果是赋予它们额外的力量。阿姜扫教导的重点是因果自负：喜悦或悲伤；快乐或痛苦；拥有或匮乏；这一切都是个人过去所造的业和当前行为的结果。

普泰村村民正慢慢感受心灵的转化，一家接一家改变了信仰——相信佛陀以及自己持戒功德的护佑力量，许多村民把供奉祖宗的神龛和神像给烧了。另外也有一些村民对佛教抱持怀疑的态度，这样的做法不知道神灵会有什么反应，会不会受报复？

阿姜扫生性木纳不善言辞，他以直接浅白的语言，简短地开示村民怎么面对恐惧，重复教导信心和戒。为了激发信心，他鼓励村民皈依佛法僧三宝代替宰杀牲畜祭拜。关于戒方面，他劝勉大众受五戒：不杀生；不偷盗；不妄语；不邪淫；不饮酒。村民学习到只要守护自己的心和行为，避免伤害自己和别人，实践如此简单却强而有力的修行就可以得到庇护。

为了消除村民的恐惧，阿姜扫解释禅修的护卫力量，他先带领大家一起念诵佛陀功德皈依佛，等他们的心平静下来了，他进一步化解他们的疑惑和担忧，简单直接开示道：

> **“大家不必害怕，只要你们禅修，专注念‘佛陀、佛陀、佛陀’，神灵就不会干扰你们。我们人总会有生病的时候，如果以为生病**

就是鬼神作祟，那是乱讲。我们的身体一直坏去又复原，人有了身体就一定会生病。去求死了的亲戚帮忙是没有用的，倒不如修禅然后把功德回向给他们，这样大家都得到好处。”

这里的村民——特别是虔诚的佛教徒——都习惯在斋戒日抽空参与佛教活动，到寺院去做供奉，帮忙料理杂务，听佛法开示或者禅修，也有一些人参与所有的活动。

达白现在已经十三岁了，她经常一大早就跟随父母亲到邦克朗洞的森林道场去。由于她是女孩子，不准跟出家人私下交往。所以，每次阿姜扫跟在家人谈话时，她会远远坐在佛殿后面，刚好能听到他轻柔讲话的地方。

达白坐在一群妇女的后面，顺着继母的肩膀往前望，专注聆听佛法，她深深地沉醉在这种氛围中。达白跟所有的村民一样，生下来就自然而然接受这里的鬼神信仰，她的世界观也受着同样的历史背景影响。虽然她自小就知道鬼神的存在，却不盲目迷信，宁愿从常识的角度来了解因果。所以，虽然家里有个小神坛祭拜祖先，达白的性格使她很自然地皈依佛陀，接受佛法。

因此，达白小小年纪就受阿姜扫深远的影响，她跟他那简单、实事求是的态度，平和安详的气质以及庄严的威仪相应。阿姜扫的性格、他说的话、他的存在本身激发起达白坚定的信心，在她心中留下不可磨灭的印象。尽管她没有遵从阿姜扫的话用功禅修专注一境，但是内心却感受到阿姜扫已经证得圆满平静的境界。很快的，达白受到阿姜扫德行的感化，这股微妙的摄受力引导她趣往一个新的方向。

她第一次感受到这股力量是在一个难忘的场合，当时阿姜扫赞叹妇女供养僧伽的功德，她们每天供斋和其他必需品，不单利益出家人，同时自己将来也会得到福报。接着阿姜扫简单而肯定地补充道，无论如何，这个布施的功德根本无法跟出家当美琪在森林禅修相比较，美琪是一切有情众生的福田。

听到这席话令达白大为震惊，这一天阿姜扫在这个小女孩的内心深处种下一颗小种子，将来有一日这颗种子会茁长成一棵拔地参天的菩提树！

不要怀疑禅修的价值，也不要低估自己的能力。在追求真理的道路上，不管修到哪里都满足于当时的成绩，因为这个成绩反映了部分的真理，是你可以依凭的。



一辈子的祝福

阿姜扫在卉晒村这一带总共停留了三年，起先是在森林一边，后来迁至另一边。阿姜扫在那个地区转换居住的地点时，达颂一直跟随着他们，提议新的搬迁地点，然后跟朋友一起搭小茅舍给僧团。

当阿姜扫告别坎差伊县向北方行脚时，这个地区的宗教形势已经完全改观了，他的影响力是那么的广，以致大部分居民都舍弃神灵崇拜信仰了佛教。达颂就像其他人一样为佛教在这个社区兴盛欢喜，当阿姜扫要离开了，他在伤心的同时，也为佛法已经在普泰族群区域里扎根感到欣慰。

不过，达颂完全没有意想到是，阿姜扫离去之后，另一位当代最受尊敬的森林佛教禅师会跟着到来。

在泰国现代佛教史上，阿姜曼的生平事迹和果证有着崇高无比的地位。据说，他开示甚深微妙佛法的威力和摄受力，连非人也对他心悦诚服，天人、龙、金翅鸟和阿修罗全都沉浸在他慈悲的光辉之下。他精严刻苦的修行路子使他成为头陀僧，开创当代苦行的道风。他的弟子人数众多，全都以他为榜样。他作为圆满无暇的心灵战士，以毫不妥协的戒律统领这些弟子。传说只要见过阿姜曼一次，一辈子都会有福气。

达颂送走阿姜扫的时候，阿姜曼的传奇事迹正方兴未艾，他的名声已经通过口口相传散播到泰国东北部地区来。

阿姜曼是真正的行脚僧，很少待在一个地方超过一个安居，雨季一结束，他就和弟子们在东北部的大蛮荒中无牵无挂地云游，像小鸟般轻松自在地随风飞翔，随兴遨游高空，随兴落在树上，池塘或沼泽边，然后再展翅高飞，到处随缘任逍遥。这是头陀僧淡泊脱俗生涯的写照。

一九一七年，在雨季即将到来时，阿姜曼和一群整六十人的僧众从北方一路跋涉来到这里的一处森林山脚边，就各自在树下、山洞、悬崖下和附近

的坟场扎伞安顿下来。从驻地往下方俯视，可以望到卉晒村。

由于阿姜扫之前在卉晒村进行了拓荒的度化工作，阿姜曼的到来引起了一阵轰动。村民为了有机会供养僧团种福田而兴奋不已，大家怀着虔诚心和感恩心迎接这群修行僧。

阿姜曼和弟子们来到这个新环境依照头陀僧的传统过着简单的禅修生活，每逢斋戒日，许多村民会聚集在山脚下阿姜曼他们驻扎的地方，达白的父母亲每次都参与。那时，达白完全没有意识到阿姜曼显赫的名气，她只听说过阿姜曼跟阿姜扫两人长久以来是情同手足的道侣，在菩提道上互相护持，她知道的就这么多。达白跟随父母亲去参访的次数多了，发现到阿姜曼跟阿姜扫两人的气质明显不同，她刚接触阿姜曼就感受到他威猛充满干劲，相对而言阿姜扫平和安详。阿姜曼个子比较矮，也比较瘦，但是他讲话比阿姜扫更有活力，一边讲话一边挥动双手，动作迅速有力，声音洪亮。

起初达白摄于阿姜曼那不怒而威的气势，有些害怕他。阿姜曼每天早上去村子里托钵时，达白会供养食物进他的钵里，这时阿姜曼经常会停下来，

鼓励她要常去见他。可是达白感到害羞，而且敬畏阿姜曼，只敢在佛教节日跟父母以及村民一起去亲近他。

阿姜曼对她格外慈祥，斋戒日时会留意她的到来，跟她聊几句。阿姜曼直觉感受到她有不寻常的修道禀赋以及深切的虔诚心，因此鼓励她修禅。他指导的基本方法跟阿姜扫教的一样：持续不断默念禅修词“佛陀”，念到心中只有“ 佛陀”为止。阿姜曼强调摄心用功时——内心字字分明不断专注于默念“佛—陀、佛—陀”——必须保持念住：清楚知道每一个“佛—陀”的生起和灭去。虽然她认为这个方法很简单，但是由于个性拘谨，开始时不敢尝试。

由于阿姜曼再三叮咛她要禅修，达白开始猜想自己或许有某些资质，她自忖：“我只是个乡下孩子罢了，难道说有什么特别的才能，不然为什么他那么关注我？他那么慈悲教导，从今天起，我一定要听从他的话，开始禅修。”

当时一整天，她内心深处涌现坚定的愿望：今天是遵从阿姜曼教导那样全神贯注念“佛陀”的日子。傍晚用餐之后，达白打点妥当就提早回房间去，然后开始以真诚庄重的心默念“佛陀”。用心

稳定地念了大概十五分钟，她的意识突然掉入内心，汇集在一个宁静不动的境界里，仿佛是掉到井底，身体和心在宁静中消失。这是个前所未有的体验，是那么的特别，她不知道到底是怎么一回事。

过了一阵子，她从深定中稍微退了出来，然后发现自己的尸体就躺在前面，她看了内心感到不安。她清楚认出这具尸体就是自己本身，因为这个影像是那么的逼真，那么栩栩如生，毫无疑问自己一定是死了。

这时，突然无端端冒出一个念头打乱了整个平静的境界：“既然我死了，那么明天早上谁替我供养出家人？谁去告诉阿姜曼我今天晚上在禅坐时死了？”

她很快压制了这些担忧，把心稳定下来，然后接受自己的命运，她静静告诉自己：“假如我死了，那我就死了！每个人都会死，没有人可以躲得过，就算是国王也有死的一天。”

想到这里她的心坚定起来，专注在前面躺着的尸体。这个影像依然那么清楚，没有改变，这一来她更加确信自己真的死了。她想着自己死了会怎么样，但是想不出个所以然来。

这时一群本地村民突然出现在她的视野里，他们慢慢提起她的四肢，把死透的身体抬起来，再抬到附近的坟场去。村民把她的尸体放在坟场一处没有人到的地方，接着阿姜曼和几位出家人神情肃穆地走向那具尸体。阿姜曼在尸体前面停下来看了一阵子，然后对那些僧人说："这个女孩子死了，现在我替她主持葬礼。"

那些出家人稍微低下头来安详地在旁边观看，阿姜曼轻柔地念诵："诸行无常……"

> **"组成身体的各部分死亡之后，这具身体就再也没有用了。可是，心并没有跟着死去，它继续不停地运作。如果用这颗心培养善行，它的利益将不可穷尽；如果用它来作恶，那么它将危害自己。"**

阿姜曼平静缓慢地重复这段句子三次，之后身体笔直静静站着，用他的手杖敲尸体三次，每次都念诵道：

> **"我们的身体是无常的，生了下来必定会死亡；我们的心是永恒的，它没有生，也不会随着身体死去。心随着因缘的牵引恒常移动、旋转和变化。"**

阿姜曼继续用手杖的尖端有节奏地敲尸体，一面敲一面重申这个道理。随着轻轻的敲打，她的尸体开始腐烂，每敲一次，尸体就腐烂得更厉害，首先是皮肤膨胀起来裂开，露出里面的肌肉，接着肌肉也开始溃烂，露出骨头和内部的器官。

达白在一旁看得出神，整具尸体很快就烂剩骨头。阿姜曼从骸骨中把心的“心髓”拿起来放在掌上，然后说：

“心永远不会毁灭，要是心毁灭了，你就再也无法恢复意识。”

达白亲眼看着整个情节的发展，内心混杂着敬畏和惊栗，不晓得要怎么理解这件事。阿姜曼讲完了之后，她有点混惑：“如果人死了整个身体都分解剩骨头，那么是什么东西恢复意识呢？”

阿姜曼依然凝视着掌上的心髓，看都不看达白一眼立刻回答她的心思：“意识必须回来！带意识回来的心髓还在这里，你的意识怎么可能不回来呢？明早天破晓时你的意识就会恢复。”

达白禅坐了一整个晚上，完全沉浸在自己尸体的禅相当中，当黎明到来时，心才从三摩地中退出来。

她恢复知觉之后，低下头来看看坐在床上的身体，意识到自己并没有死去，不觉松了一口气。她完全回到日常的意识形态之后，很庆幸还活着，接着回顾昨晚发生的事，开始责备自己竟然在禅修时睡着，而且还做了一整晚的梦，阿姜曼肯定会很失望。

当天早上，阿姜曼托钵经过达白家门口，达白把供养的食物放进他的钵时，他起初有所不解地看着她，然后脸上泛起了微笑，告诉她等他用餐完毕去见他。

达颂陪着女儿走在熟悉的山路上去阿姜曼住的地方，不知道为什么阿姜曼要见她，应该没什么事吧？达白静静地跟着父亲，满脑子想着昨晚的事，为自己禅修入睡感到羞耻，等下要怎么向阿姜曼交代？他一定会很不开心。她想找个地方躲起来，可是要躲到哪儿去呢？

他们一走进出家人驻扎的地方，达白含糊地告诉父亲自己先办些事就赶快跑去溪水旁边帮妇女挑水。

阿姜曼看到达颂一个人，有些惊讶地问达白去了哪儿。达颂立刻去溪边把女儿带回去。

达白紧张地爬到阿姜曼面前，然后顶礼三拜，她还未喘过气来阿姜曼就问道：“你昨晚的禅修怎么样？”

她畏缩着吞吞吐吐地回答：“阿姜，完全不行，我念佛陀念了大概十五分钟心就好像掉进深井里，然后我就睡着了，一整晚做梦，凌晨才醒过来。禅修用不上功夫，我很失望，我怕你会骂我偷懒。”

听到这里阿姜曼很开心地笑了起来，直接问道：“告诉我你是怎么睡着的，还有梦到些什么？”

达白把情况讲完之后，阿姜曼大笑，很是欣喜，说道：“那不是睡觉！不是做梦！你经历到的是一种平静、和谐的境界，叫做三摩地或定。好好记住这个境界。你以为是梦的其实是从深定中自然现前的禅相。改天假使再得到这类境界，保持放松，让它开展，不必担心或者害怕。记住不要怕，但是一定要对禅修中浮现的任何现象警觉，了了分明。只要我还在这里，你就不会受伤害，从现在开始，你禅修时有什么禅相都要报告给我知道。”

修心就像农夫耕田，先把土地清理，接着整地，犁地翻土，育苗插秧，施肥，浇水，除草。最后，你就有个丰盛的收成。



桑园

达白在十多岁成长期间就能很自觉地努力工作，她天生勤奋充满干劲，自动自发做事，不必别人督促或者强迫。那年收割完，稻米也收藏好之后，达白立刻着手开辟一个桑园。

普泰族擅长养蚕，等蚕吐丝结茧之后就抽丝，再把蚕丝打线，纺织丝绸。由于蚕吃桑叶，因此养蚕需要种植桑树提供叶子。养蚕人在桑树的果子成熟之后就割下叶子，铺在宽浅的竹筛子里喂蚕。

达白知道种桑树可以赚钱，能给家里带来新的收入来源，所以跟继母学习种桑养蚕的技术，打算自己开辟桑园。她选了家里田地最边的一块高地来开垦，那里是一大片土丘，部分是森林，适合种植桑树。

她勤快地清理了那片地，并且加以平整。整顿好之后，剩下高大的树，都是硬木，可以遮荫，保护树苗避免猛烈的阳光照晒。达白接着把桑树苗种下，细心照料，直到苗壮到能在湿热的热带气候中成长。她计划等树长大了就开始养蚕。

不久，达白听说阿姜曼告知村民他在物色着地方度安居。他心目中理想的环境是广阔的高地，树木不太浓密，阳光多少可以照到地面，以便在漫长多水的雨季期间湿气不太重。

达白立刻联想到自己的桑园，桑园的位置是在一片土丘上，高过稻田，排水良好，从稻田吹过来的风刚好能吹散湿气，也让那个地区凉快。她为了种桑树整平了的地面适合盖茅舍，那些留下的大树使整个地方与外面隔离。

达白跟父亲和哥哥商量之后，邀请阿姜曼去视察她的桑园看是否适合。看到阿姜曼很满意整个环境，达白不禁喜逐颜开，想请求他慈悲接受这块地作为供养，在这里度安居。

没想到她还未说话，阿姜曼就大声向众人宣布这块园地是他心目中建寺度雨季的理想地点，乍听

之下达白有点惊讶，忘了开口，仿佛一切都安排好了，不必再多说什么。阿姜曼以询问的目光微笑望向她，在她的心目中，这座桑园已经是他的了，两人都心领神会知道这点，现在只差她还未正式供养罢了。于是达白马上跪下顶礼阿姜曼三拜，请求他接受她们家人布施的这块地。阿姜曼点头接受了，然后祝福她的发心，他向她保证，由于刚才布施的功德，她这辈子将不会穷困。

阿姜曼的新寺院附近有一片沼泽低地，当地人称作“农农”，因此寺名也取作农农寺。在达颂的带领下，村民迅速投入工作，把小树锯掉，砍竹子来建茅舍给僧团。

阿姜曼只允许十二个出家人在雨季期间住农农寺，剩下的僧人则分成几个小组派遣到坎差伊县各处不同的村落去。阿姜曼刻意分散弟子到不同的地区，不过于靠近他的住处，但也不太远，以便禅修有问题时能轻易过来找他。这样的安排适合大家，因为太多僧人住在同一个地方会互相妨碍。

虽然农农寺的茅舍很小间，但是大殿必须能容纳五六十个僧人聚会，因为在布萨日从各处过来诵戒的比丘有这么多人。因此村子里经验丰富的长者

亲自监督整个工程，确保整栋建筑稳固。他们先砍下硬木，再切削打磨成柱子和横梁，然后把柱子打入地下，接着铺地板。地板必须高出地面四尺，以便雨季洪水到来时不受水灾影响。

农农寺入安居当天的法会上，大殿挤满了当地的在家信众，挤不进去的则坐在外边的草席上，达白也坐在人群中，大家聆听坐在高座上的阿姜曼开示佛法。阿姜曼从布施的功德讲起，达白看到由于自己的布施，而成就这个令人欢喜踊跃的因缘，内心不禁升起一股暖流。

阿姜曼以宏亮有力的声音解释布施的真正意义：布施的功德在于自我牺牲的行为。不期望回报无条件地利益别人不但给受者带来好处，也是最有功德的布施，心透过这个善行累积福德和善良的品格。由于是心激发起布施这个善法欲，因此他强调是心播下善的种子，也是心收获善的果报。布施是种下未来安乐果报的因，因为它是往生善道的基础。

接着阿姜曼开示持戒的功德，他解释持戒是正人君子的基本品行，老老实实受持五戒才能获得功德。每一条戒都有特定的利益：持不杀生戒的果报

是健康长寿；持不偷盗戒的果报是财富不会遭遇偷盗和损失；持不邪淫戒的果报是夫妻互相信任，生活知足，没有罪恶或羞耻感；持不妄语戒的果报是由于诚实而受人信任和尊重；持不饮酒戒的果报是保护自己心神不受干扰，做个清明理智的人，不轻易受误导，也不糊涂。

严持净戒的人散发出一种知足和可信赖的气质，无论去哪里都能感染那里的众生，让他们安心。戒行的力量能保护和提升一个人，确保来世往生到更高的层次，所以，持戒严谨的人下辈子肯定投生天界。

以上是生活持戒的好处。阿姜曼接着解释能带给我们最大果报的是禅修。在整个宇宙之内，心是最重要的因素。一个人活着，无论是色身的健康还是心灵的幸福，都有赖于心的完美。人依靠心而活，人生一辈子经历的各种可意不可意的经验都由心感受；人死亡，是由于心的离去而死亡；人根据自己的业投生——业从心而来。由于心是一切的根源，所以应该好好锻炼这颗心，以便当下和未来行为良好。我们可以透过禅修正确地训练心，用禅修克服妄想，打下一个稳固的基础，让心平静满足。

接下来的三个月，达白一心禅修。由于她对阿姜曼有坚固的信心，在他的指导之下，功夫突飞猛进。达白天生容易见到禅相和引发神通境界，结果每个晚上都经历许多奇妙和神秘的境界。意识到达白的禀赋，阿姜曼特别关注她的修行。每晚坐禅，阿姜曼都将意识流引导向达白，调查她的心识状态。因此，对她的禅修体验了若指掌，看到她哪一晚的修行情况特别时，第二天就会叫她去寺院小参。

每天清晨，阿姜曼进入村子托钵时，达白都会供养食物。她会跟其他村民一起排队，等阿姜曼来到跟前就把食物放进钵里。托钵时阿姜曼鲜少跟任何人说话，然而要是哪天晚上达白的禅修特别好的话，他就会在第二早上接受供养时叫她在用斋之后去见他。

稍后达白就会跟着家人一起去寺院，每次她开始向阿姜曼报告自己的特殊经验时，寺院里的出家人都会围过来听，急着想知道她进入不同心灵领域的故事，同时也想知道阿姜曼如何处理。

阿姜曼总是很亲切地招呼达白，慈祥地聆听她说的每一句话，他知道达白有一颗好冒险和活跃的

心，使她很容易体验到各种境界，这是一般人不具备的能力。在这方面阿姜曼经验丰富，因此能实时给予一针见血的指导。这位德尊年长的禅师跟他年幼的弟子很快就建立起一种深厚的师徒关系，达白对阿姜曼崇拜得五体投地，很庆幸他花费那么多心思指点自己。

雨安居刚结束不久，有一天阿姜曼派人叫达白去见他。阿姜曼告诉她他和弟子们将离开那个地区，继续遵照头陀僧的传统四处行脚云水。接着他扬起眉头俯视着她，嘴角泛起浅浅的笑容，问她有没有男朋友。达白摇摇头说没有。

他缓慢地点了点头，然后说如果她愿意，可以出家为美琪，跟着他一起行脚，不过最重要的是一定要得到父亲的同意。她望着他没有讲话，他静静地等她回答。达白整理着思绪，想着要怎么回答，最后她深深吸了一口气，说想跟他出家，但是恐怕她父亲绝对不会允许。阿姜曼给她一个安心的微笑，点点头，然后送她回家。

达颂对她的请求漠然置之，不允许她出家，他怕万一女儿改天还俗的话将很难嫁出去。他要她过正常的家庭生活，料理俗务之余随缘修行。

听了这个结果阿姜曼发出会心一笑，安慰达白耐心等待，迟早有一天她能够如愿以偿。不过在目前这个阶段，她必须严格遵守他离别的嘱咐：他离开之后绝对不准禅修！她得暂时安分地过世俗生活，待因缘成熟时，她将有机会再次禅修。他保证将来会有一位高明的禅师到来引导她走向正道。唯当前的境况，她一定要耐着性子度过这段时期。

阿姜曼是看到达白的心生性太过冒进和活跃，但是却又还没有足够的能力在禅修中保护自己。他不在这里，万一禅修出了偏差，将没有人处理得了。她需要一位高明的禅师在乖离正道时掌控状况，否则，她很容易误入歧途，害了自己。职是之故，禁止达白在他离开之后禅修。

达白不明白阿姜曼严格不准她继续禅修的理由，对于要放弃自己的心头爱难过不已，但是出于对阿姜曼坚固的信心，她还是骤然中止修习。等她再次坐禅，已是二十年之后的事了。

你的身、你的心、你的生命——这些都不属于你的，所以不能依靠它们带给你真正的快乐。



农家忙

阿姜曼离开之后，达白沉默寡言下来。她停止了禅修，让她生命陶醉其中的喜悦和兴奋黯淡下来，最终消失。达白生性害羞，不爱交际，面临这样的处境，她投入工作，把时间排得满满。

达白手边总有忙不完的活，没有片刻消停。她开始种棉花、蓝靛树还有养蚕的桑树。她也着手纺织工作，包括梳棉，把白绒绒的棉球纺成一卷卷的纱，再编织成布。她会坐在织布机前好几个小时，把蚕丝和棉纱织成布，然后缝制成宽松的裙子和衬衫等，再染上蓝色漂亮的图案，染料是她从割下的蓝靛磨碎提炼而成的。另外她也小心裁剪缝纫适合乡下做粗工用的衣着。

达白心灵手巧，在手艺方面很有天分，平时以精湛的技艺用竹蔑和藤条编织轻巧耐用的篮子等物品，她也缝制棉花枕头和垫褥，编织冷天穿的绒衣，缝补旧衣服。

她还经常在冷冽的森林里跋涉一整天采集野菜，凭着味道和颜色形状辨别各种可食用的瓜果菌蕨等。傍晚时分回到家以后，她会把满篮子的收获分类处理，清洗削皮切片，再加鱼和肉等佐料烹饪，煮成美味营养的一餐。

达白多才多艺成了村子里的风头人物，在普泰族社会，传统手艺精湛的年轻女孩子备受赞赏，会是个好媳妇。而刻苦耐劳，踏实，顺从家庭和传统的个性，还有孝亲敬老的行为，使得她更加出色。不久，开始有人上门提亲，其中一个是住在附近，小达白一岁的布嘛，他鼓起勇气向女方家长提亲。这时达白依然沉浸在阿姜曼的教导中，没有心思谈恋爱，也没有认真想过要结婚。但是她的父母接受了布嘛的提亲，达白不忍违逆他们的意愿，只好接受这桩婚事。看来达白无法摆脱尘世的纠缠——至少暂时如此。

达白跟布嘛按照普泰族传统在刚入雨季时结婚，那年达白十七岁。根据习俗，婚后达白搬过去跟夫家一起住，那是一个离她娘家不远的大家族。他们住在一栋很大间，用茅草作屋顶的高脚木屋。来到这里达白成为家族里最年轻的一员，也理所当然地成为日常劳作的主力，倔强坚韧的个性让她挑起种种重担。

布嘛的性格跟她完全两样。布嘛吊儿郎当，爱好玩乐，人家在工作他喜欢攀上去闲聊。他雇佣当地的女孩种稻和收割，经常与她们打情骂俏，或者私下议论达白，尽管他的妻子就在附近忙着。或许他希望能招惹妻子吃醋吧，可是达白却视而不见，装作漠不关心，对他鲁莽无理的言行不出一声。

达白忙碌在没完没了的杂务当中——为了油盐柴米忙，为了张罗三餐忙，为了遮风避雨忙，忙着一个年轻妇女永远做不完大大小小的事。她在黎明前就必须起身，在暗淡的烛光下手脚勤快地干活，先把木炭疏松地叠进土灶头里生火，将火苗扇旺起来，然后煲水蒸糯米，把她两夫妇和其他人当天三餐的分量都放在竹笼里面，一次过蒸熟。

此外还有家畜要喂食给水，家畜都豢养在后院或者是高脚屋下面。水在这里一直是个难题，村里的居民都共用水井，间隔不远就有公用井。村民从井里汲水上来倒进两个木桶，然后再用扁担把水挑回去。这样不断来回挑水直到把家中储水的大陶瓮装满为止。挑水是粗重的体力活，可是却非做不可，每一家都需要喝水和洗刷：洗碗碟，洗衣服，在闷热的天气里冲凉清净身体……

乡下生活离不开种稻，种稻又离不开一年一度让大地复苏的雨季。雨水的到来是个好预兆，受到庆典的迎接。但是雨水也意味着更多的工作，更多辛苦、必须面对的粗活。五月初第一场大雨把休耕的土地湿透之后，村民开始犁地，把一对对强壮的水牛套上笨重的木犁，来回从田地的这一端犁到那一端翻松土地。翻松完了再来回践踏，把土块踩成烂泥。

在旱季时，村民从溪流汲水到秧田培育秧苗，小心照顾着，直到秧苗长至可以移植。等雨季把田土整好可以种稻时，成群的妇女一排排在烂泥巴中弯着腰，一步一步往后退，像排练舞蹈般不断把秧苗插进散发着土腥气的田里去。

漫漫的雨季替整个村子的景观换了妆，天空笼罩着一阵一阵的雨幕，地面点缀着一畦畦绿油油的稻田，周遭的山丘占满了浓密的竹丛，苍翠繁茂的大地在细雨中若隐若现，淹盖着水的稻田挺立着一排排高低不一的青苗。早上，寂静的氛围弥漫着湿热的雾气；黄昏，田边青蛙呱呱地叫着，间中参杂着池塘边野雁的鸣叫声。

每次雨季来临都令达白忧心忡忡，她担心八月西南季候风开始转弱时雨量不足，担心九月横虐的台风带来洪水和骤雨蹂躏这片土地，到时黄泥路受雨水冲击加上水牛和牛车辗过，将变成泥泞，人畜路过都寸步难行。

整个季节期间，时而倾盆大雨时而细雨霏霏。稻苗经历这些风风雨雨之后长得又高又翠绿。

稻禾在十月中开花，这时稻田变成一片金黄色的穗海，在秋风下缓缓地起伏摇摆。收割的季节来临时，达白全家聚集在田里割稻，众人用镰刀割下稻穗，把整捆整捆稻穗堆在田埂间的空地上。一连几个星期，大家在烈日下辛苦弯着腰，手起刀落，一行一行地收割。然后再把一捆一捆结满谷粒的稻穗摊开在地面上让阳光晒干。

现在达白成了新家庭里农产的劳动力，她任劳任怨地持家和在田里工作，花费好几个星期的工夫清除野草，加固田埂。收割之后，她和布嘛在田边驻扎守夜，看守新一造的庄稼——明年的谷粮——等待稻米干透，稻米只有干透了才能打谷。打谷和簸谷都是妇女的工作，这也意味着达白和其他妇女忙完了白天的活，还要在寒冷的夜晚待在外边。

打谷的做法是双手把稻穗高高举起然后往地面摔打，把穗上的谷粒打脱。达白和其他妇女长时间如此前俯后仰地打，直到打完所有的稻穗，谷粒堆满地面为止。打完了就簸谷，筛子是竹篾编织成有孔的圆形大托盘，簸谷时用筛子装满谷粒然后抖扬，把谷粒扬到空中，让风把糠秕吹掉，剩下纯谷粒。最后，把干透、经过脱粒和去除糠秕的新谷装好，用整队的大牛车由水牛拖进村子，囤放在他们家的小谷仓里。

我的根门不停受到轰炸：眼对到色；耳对到声；鼻对到香；舌对到味；身对到触。我观察所有的这些东西，如此一来，每一根门都成了我的老师。



小乔

达白厌倦这个繁忙的世间，她默默忍受着。唯一让她感到慰藉的是寺院，是宗教仪式，是修行。在这孤单的时刻，她的活动受到布嘛的严格限制，他认为女人应该和家人待在家里，不应该出外，当然，更不应该参与什么修行。

古老的信仰把普泰文化和社会分成两个阶层：贵贱；男女。这，也是达白生活其中的社会，她从小就给教养成逆来顺受。布嘛只给她很少的个人自由，这是他作为丈夫的特权，是男婚女嫁时约定俗成的默契。

他不准她参加寺院的斋戒日，除了早上供僧和晚上诵经之外，其他佛教活动一概不能参与。她只有默默接受这些限制，别无选择。

达白把家务和农场劳作变作修行，依此过婚后生活。她干活的时间很长，也令她疲惫不堪，但是她努力把苦闷转化成专注。她告诉自己在杂乱和浑噩的生活中收摄心神，控制自己的心，她强迫自己在愤怒和怨恨中保持专注。每次她怨恨丈夫时，就尝试把这种感觉转化成慈心和悲悯。每次发现自己妒忌其他人时，就思维出离的生活，忆念阿姜曼曾经向她作出的承诺：有一天她会披上白袍出家。达白凭直觉知道深入修行的意义，然而在目前这个阶段，她所能做的，只是把佛法融入日常作息中。

出于责任感，她挑起所有的杂务。她意识到自己长期的不满，感受到生活的压抑：婚姻的枷锁在各方面都牢牢地压迫着她，她所看的，所听的，所感受的，无非是苦。结婚那年她十七岁，一晃眼，她二十七岁了，每一年仿佛都是在重复着同样的郁闷，同样的苦恼。现在，无论遭遇什么样的人或事，她都逆来顺受，回过来观察反省，尝试把身边的琐事都转化成心灵的资粮。

达白的心思开始萦绕在剃度为尼过淡泊的出家生活上，随着时间的推移，她的意愿悄悄地变得越来越强，除了出家，她一无所求。最后，有一天晚上，吃过饭她跪在布嘛旁边，试着解释给他听自己

的感受，还有她发心放弃世俗责任追求出家的意愿。布嘛没有妥协的余地截然反对，同时拒绝再谈论下去。达白低下眼睛，静静地服从他的决定。一切一如既往。

日子一天一天过去，生活依旧，她怀着希望，耐心地等待时机。几个星期之后，有一天她看到布嘛心情很好，于是她再次尝试，请他让她自由。布嘛又再一次拒绝，理由是如果她出家去，大家一定会在背后说闲话，指他无法履行做丈夫的责任让她怀孕。

关于这点达白不知道要怎么说，这是事实，他们结婚十年了还是没有孩子。两边的家族每户家庭都儿女成行，独独他们俩没有子嗣。本来这是个幸运的业报：如此一来她要出家也比较容易，可是现在却成为她离去的绊脚石。她再跟布嘛理论，试图得到谅解，但是他仍然不答应。

普泰的家庭一般都很大，每个婴儿的诞生都会受到祝贺，家里增添新成员意味着增加生力军，孩子长大了能分担家务和农事，还有养老。达白结婚这么多年依然没有孩子，长辈和堂表亲们都为她担心：她老了谁来照顾？

所以，当其中一位已经育有好多个孩子的表姐怀孕时，就和达白商量把孩子过继给她。生产时，达白帮忙接生，是个健康的女婴。达白爱心满满地把这个婴儿抱回去，取名为“乔”，她的“小可爱”。

每个人都看到达白有了孩子是多么的开心，细心呵护照顾，充满了母爱的欣喜，大家开始叫她“美乔”，意思是“乔的妈”，这个称呼很自然地就这样叫开来了，从此大家都亲切地称她为美乔。

小乔长成一个聪明活泼的女孩，母亲工作时热心地跟着学习，她的动作跟母亲一样俐落，在工作中锻炼出矫捷的身手。美乔是母亲骤逝迫使她在小小的年纪学会各种手艺技术，她希望孩子跟她一样从小培养起这种自主和承担的志气。

养育孩子是个开心和有趣的过程，让美乔在压抑的生活中分散注意力，透一口气，至少暂时舒缓一下郁闷的氛围。她内心渴望跟别人倾诉自己对修道的仰慕，可是小乔还太小，天真烂漫，懵然不知周遭世界的苦难。美乔自己，长期以来世间的苦难如影随形地跟着她，身边人受到的折磨一直是她心中的痛，沉重而尖锐。看到一般村民每天为工作而

挣扎，他们从年轻到老，甚至到死，一辈子都在为工作忙，让她感受到生命的残酷。跟随着出生的喜悦而来的是死亡的忧悲，就如洪水蹂躏之后干旱接着摧残。

美乔收养小乔那年，父亲达颂过世了，喜悦之后接踵而来的是悲伤。接着，降雨迟迟未到，他们的庄稼没有收成。快乐和痛苦似乎总是一起出现，就像牛车的两个轮子，左右同时滚动，把人的生命驱向死亡，然后新的一期生命出生，轮子又再次滚动。美乔看到整个生命的主轴就是苦难，一切都在无常变迁，谁都躲不了苦。

走过那么多的风风雨雨、喜怒哀乐，美乔从来没有忘失初心。无论她经历了什么转变，私底下出家一直是她活下去的最终目的，是她不曾动摇，根深蒂固的信念。她不时想像自己在农农寺出家的情景，剃光头，披上白袍，安住在朴素、单纯而宁静的环境中，还有，不受干扰地——重新禅修，过宁静出离的生活。

种种的悲欢苦乐让她内心不安，这些情绪蒙混她的心，使她迷失自己和忘失初衷。为此她在世俗生活这么多年以来一直不断磨砺自己，不要忘却这

个信念，同时训练自己对内心的波动了了分明，调伏使它平静。

然而随着年纪的增长，身负的担子也越来越重，内心的平静逐渐被挫折取代——由于无法达成心愿而失望焦虑。一直以来，每当面对这些问题，阿姜曼离开时的保证，即有一天她会出家为尼，成为她内心波动时的慰藉。现在，多了个女儿要抚养，这个梦想似乎离她越来越远了。

无论如何，如果不可能尽形寿出家，或者可以尝试短期出家。乡下年轻的男子都短期出家一个雨季，然后还俗重新过在家生活，算是一种成年礼。即使是结了婚的男人也有短期出家的，为何她不可以呢？

当然，她有孩子要考虑。可是，小乔已经八岁了，可以做家务和照顾她父亲三个月，何况美乔也可以请表姐妹们帮忙。若要事情顺利，她必须先确保所有粗重的工作都已经完成：要命的犁地和插秧工作，还有她必须及时还俗收割。虽然布嘛一直都明确地表示绝不会让她去修道，不过，假如一切小心计划安排，他或许会妥协。短暂的自由比完全没有自由好；能有一些修行总好过完全没有修行。

就如同十年前一样，美乔再次跪在布嘛身旁，坦诚地述说自己渴望有一小段自由，做一下自己生命中想要做的事。当然，她会以家庭为归属，只是期望能够有一小段时间实现自己这一辈子的梦想。然后她详尽地讲解自己的打算，确保不在时家里的生活一切如常，她也慎重地保证出家三个月之后会回来。

他面无表情地望着前方，静静听她讲完，然后转过来看着她，一边摇头一边轻蔑地摆了摆手，叫她忘掉出家的事。她有丈夫要照顾，有女儿要抚养——这才是她的正事，他不想再听什么梦想。

结果，美乔只好退回生命的困境中等待。忍耐是美德，悲悯和宽恕也是美德，她不让自己怨恨布嘛，也不让自己埋怨他设下的诸多限制。她爱小乔，也尊敬布嘛的决定。可是，她没有放弃梦想。对美乔来说，希望成为她煎熬中的寄托。隔一年，接近雨安居时，她再一次和丈夫协商，希望他能让步。虽然布嘛的态度缓和，语气没那么霸道，可是跟之前一样没有丝毫回旋的余地，结果一样令人心碎。

美乔的夫家和娘家都知道她的窘境，也都议论纷纷，有赞成的也有反对的。这时有人请家族里的一位长者出面调解，此人阅历丰富，平时办事充满正义感，大家都很尊敬他。他看着美乔长大，对美乔跟随父亲去见阿姜曼的情况知之甚详，同情她的发心。看在达颂的情面上，他决定插手这件事。他私下找布嘛谈，先分析给布嘛听修行的功德，劝他处事要公道，要合情理，他婉转施压要布嘛作个短暂的妥协。最后，达成协议：布嘛答应让妻子在雨季期间出家三个月——一天也不能多待；他自己则持家照料女儿。

在老人家的游说之下，布嘛甚至答应在等待美乔回来这三个月期间，他将节制持不杀生、不偷盗、不妄语、不邪淫和不饮酒这五戒。这本来是佛教的基本修行，只不过布嘛向来没有想过要遵守。

面对事态急转直下的发展，美乔感到愕然、迷惘和欣喜，不禁感激涕零地合并双掌高举在额前，连称善哉。阿姜曼二十年前的预言终于成真！她随即让心沉静下来，庄重地发了个愿：出家期间她会勇猛精进，绝不懈怠。她第一个想到的是禅修，这是她未竟之志，一直等着她去完成。经过一次又一次的幻灭，这次她绝不令自己失望。

第二辑

出家——美琪生涯



基本训练就像用有丫叉的树枝撑着
香蕉树，让沉重的果串发育长大，
避免香蕉还未熟就掉在地上。



万缘放下

美乔出家的日期选在佛历阿沙陀月（公历七月）的满月日。这天万里晴空，美乔跪在农农寺的男女僧众前，毫无懊悔地放下这半辈子以来的一切，舍下过去的自己，参与古老、庄严简单的仪式，正式落发为尼，自誓为美琪。这年美乔三十六岁。

美乔一大早就到寺院准备剃度，她忐忑不安地微笑着向常住尼师打招呼，然后恭敬地坐在一旁，一起用简单的早斋。用完斋之后，她长久以来追求，舍弃一切过梵行生活的梦想终于得以实现。她身上旧身分的象征正逐一地脱下，一会儿之后，她蹲在飞满蝴蝶的井边，有点不安地把头伸向美琪棠。这位美琪上首拿着一把钝剪刀，俐落地在她头

上挥动，把黑油油的长发一团一团剪下，很快的，只留下一头杂乱的粗发茬。美乔平静地看着地上不断堆积起来的头发，思维色身虚幻的本质：头发不是我；不是我所有。就如身体的其他部位，头发只不过是自然的一部分，是物质世界的一部分，头发是属于世间的，不属于我的，跟我是谁没有什么关系。

接着，美琪棠拿起一把经常使用，刀刃磨得锐利的圆柄剃刀，一刀一刀把发茬给剃掉，露出光亮的皮肤，最后剩下一颗光秃秃的脑袋。美乔摸抚着光滑的头顶，发出会心的微笑，没有一丝眷念。

其他的美琪围绕着替她穿上传统泰国美琪的白色制服：一件覆盖腰身以下，裙摆挂到小腿的下裙；一件颈部打纽扣，长袖的宽松上衣；一条长白布，披在左肩上，前面从右腋下穿过，右肩袒露出来——在佛教这样的穿着象征恭敬。

美乔顶礼主持出家仪式的长老阿姜坎攀三次，双手合十夹着蜡烛、香和莲花，她皈依佛；皈依法——佛陀至高无上的教导；皈依僧——四双八辈男女和合众。接着，她庄重发愿一心持守净戒，在大众前正式念诵美琪的基本戒：不伤害生命；不偷

盗；不淫；不妄语；不饮酒；不非时食；不歌舞观听；不涂饰香鬘；不坐卧高广华丽床座。

美乔念诵完戒条，阿姜坎攀看着她，说他将详细解释每一条戒，要她仔细听：

“皈依佛法僧三宝是每一个佛教徒追求佛道的第一步，也是最根本的一步。佛陀是圆满觉悟的典范，是修道者的导师，皈依了佛，就是把佛陀当作导师，同时也立誓不再皈依其他不正确的对象；法是追求圆满觉悟的道路，亦是圆满的真理，皈依了法，就是把真理作为目标，同时也立誓不再跟随错误的教导和邪道；僧是追求圆满觉悟者的化现，皈依了僧，也就把僧伽当作庇护，同时也立誓不再与愚痴的人和乖离正法的人为伍；这样皈依佛法僧三宝，也就是向圆满觉悟者立下承诺，同时也愿意遵守最基本的克制。

“皈依三宝是究竟解脱的基础。戒条是我们修道上的规范，是觉悟的助缘。虔诚持戒我们的心就不会犯罪和懊悔。另外，戒也能很好地保护我们不受伤害。第一条戒是不杀生，有情众生，不论多么微小，你都不可以杀，也不

可以唆使别人杀或者欺凌他们。每一个有情都珍惜自己的生命，所以你不可杀他，了结他最珍惜的生命。相反的，你应该充满悲悯心对待一切众生。

“不可以偷别人的东西，也不可以鼓励其他人偷。每一个众生都珍惜自己的所有物，即使有些东西不见得很贵重，然而物主还是很在意，所以不可以偷盗使物主蒙受损失。偷盗的行为不止使物主失去所有物，也伤害他的心。你应该把慷慨和坦率当作行为准则。

“从今以后，一定要过梵行生活，不可以有任何男女性关系。行淫和情欲破坏身心的清净，跟修道的目标相违背。所以，应该以慈心和虔诚心代替淫欲的能量。

“还有不可以说谎，必须说真实语。言行举止必须诚实，不可以欺诈。讲妄语破坏彼此的信任，造成大家互不尊敬。让真实的力量使你的心自由。

“后面四条戒是帮助我们维持身心平静的修行准则，要做到这点：你不可以喝酒，凡是

令头脑不清醒，影响判断力的饮料食品之类都不可沾惹；过了中午之后不吃固态食物；不可以唱歌、跳舞以及嬉戏娱乐；不可以穿戴珠宝、花卉，或者用香水、化妆品等；不可以睡高大的床和柔软的垫褥，或者坐装饰豪华有软垫的椅子。

“小心谨慎持好八斋戒，你就暂时把世俗之门关上，打开解脱道路的窗。好好记得，持戒真正的目的在于把戒的精神体现在你的思想、语言和行为上。这样持戒，就能锻炼你的心，切断束缚你轮回生死的结。

“持戒不单单是不作恶，也要实践所有的善法。持戒约束我们的心，不做会带来苦恼的恶行，另外也净化我们的心和行为，趋向解脱。这八戒是一切佛法修行最重要的基础，是出家律的根本。要牢牢记住，戒的修行是解脱道的部分，所以要好好努力，恭敬端庄地持净戒。”

阿姜坎攀针对性开示激励美乔之后，就替她主持正式出家为美琪的仪式。至此，美琪乔终于圆了她这一辈子的愿。

我熬过许许多多的苦难来考验自己的愿力，试过好多天粒米未进，好几个晚上不躺下来睡觉。忍耐是滋润我心灵的粮食；精进是让我躺下休息的枕头。

失而复得的宝藏

美琪乔从尘世出走，进入与世隔绝的修道天地，虽然她的梦想终于实现了，但是她的功课才刚开始！

尼众有自己住的地方，跟男众住处中间隔着杂乱高大的竹丛。美琪乔分配到一间小茅舍，才刚刚建好，竹子铺的地板和墙壁还嫩绿光滑，顶上的茅草也还浓密完好。

美琪棠是团体中最资深的女尼，美琪乔布施这间寺院六年之后她在这里出家，她和美琪乔是世交，也是一位道心坚固的出家人，深受美琪乔仰慕和尊重。她给前来参学的年轻女尼树立榜样，激励

她们。她跟稍后出家的美琪莹一起统理农农寺的女众，确保这个小团体和谐共处，安守本分。

进入新生活的第一天，美琪乔开始融入寺院宁静的生活节奏，天还没有亮就起来。她早上三点起身，掬水洗脸，用冰冷的水把睡意洗掉。然后点起灯笼，来到茅舍旁的经行道开始修行。行禅时一步一个字默念“佛—陀，佛—陀……”，美琪乔往内摄心专注地经行，直到心完全清醒了才上座坐禅。她端身不动，平静专注一心地坐着，一直坐到破晓了才赶去大殿，跟其他出家人集合一起做早课念诵。

轻柔的念诵声停止之后，男女出家众静静坐着思维几分钟，然后结束早课。美琪们随即去露天厨房煮饭，准备简单的菜肴，添加到僧众托钵回来的食物里。美琪乔很欢喜地跟其他女尼一起在厨房帮忙，之后一起用餐。

跟男众一样，美琪们也是一天只吃一餐，这样的饮食习惯适合禅修生活。经常少餐少量对禅修有助益：吃太多心容易迟钝，而且贪吃、老是想着食物是侵蚀道心的毒素。忙完厨房，当天就不必再顾虑食物问题，可以专心禅修，身心轻盈。

美琪们协助照顾整间寺院，维持日常寺务，比如煮食和清洁之类。每天下午，她们会从住的地方出来，摄心保持念住，用柔韧的长柄竹扫把，打扫每间茅舍四周和交错其间的小径。接着打扫厨房，把厨具和碗碟等收拾整齐，再放几把生米进锅里面浸隔夜。清理完毕，就安静地在井边洗衣和洗澡。傍晚时分，大家一起步行到大殿和男众一起做晚课。念诵之后，天完全黑了下来，她们用长蜡烛照明走回住处，继续禅修至深夜。

美琪乔独自一人在小茅舍用功，她交替经行和坐禅，摸索着找回曾经熟悉的甚深定境。自从阿姜曼二十年前离开村子之后，她就再也不曾正式禅修过，一直操心着个人和家庭的事务。无论如何，这让她领略到精进的价值。此时，她专注禅修，把心当作稻田，一条犁沟又一条犁沟，一句佛陀又一句佛陀，冷静而清醒地耕犁着。

耐心和毅力是她的长项，是她可以凭藉的品行，当她下定决心把俗世的种种忘掉，专注于纯粹的当下时，她神速的进步会吓坏大部分初学者。在寂静的深夜里，美琪乔端身静坐。某一瞬间，她的身心仿佛蓦地下坠，坠下断崖或者井底，一切消失不见，只剩下全然的静止。这时她的心只是觉知心

本身，没有觉知其他东西——知觉中渗透着来自内心深处、充满活力、彻底超越身心的能知。这个体验非常短暂，是个纯粹宁静的片刻。她从这个境界退出来之后，心猛锐澄明。美琪乔知道自己终于取回久违的宝藏！

她从深定徐徐退出来，看到一个陌生而且怪异的景象在心中开展，仿佛是在梦中醒来一般。一个样子狰狞，断了头的鬼不知从哪里突然冒出来，慢慢飘进她的视野。那个无头鬼胸前嵌着一只血红色的圆眼睛，以凶暴的眼神紧紧瞪着她。美琪乔看得毛骨悚然，感觉到一股威胁在迫近，她一时不知怎么办，想要逃跑。定力受到这一动摇，一阵阵恐惧和犹豫袭来，那个恶鬼似乎吸收了她的负能量，体型陡然膨胀，变得魁梧高大。美琪乔开始乱了方寸。

就在这凶险时刻，她突然想起阿姜曼，记起他曾经指导过害怕时千万不可以逃跑，而是保持念住和清明心面对。一想到这点，心立刻翻转过来变得清明，然后以纯净的觉知把心稳稳地安住在当下。她接着专注心中颤抖恐慌的感觉，不再去注意那只无头鬼。这一来情绪开始稳定下来，恐惧慢慢消退，最后散去。与此同时，那可怕的景象也转淡，直至泯灭。

从禅定中出来回到日常的意识之后，美琪乔反省恐惧带来的危险。她直觉地了解到引发恐惧的禅相不是问题，恐惧本身才是真正的危险。禅相只是心理现象，没有伤害身心的能力，禅相本身没有好坏，也没有特别的意义。心如何诠释禅相才是关键，才是危险的根源。如果某个诠释引起恐惧和厌恶，那么这些有害的负面情绪将会摇动禅修的心，破坏心的平静，使心失去理智。这时如果把注意力集中在禅相可怕的一面，将很自然地放大负面情绪的效果加剧危险。由于恐惧和禅相无法同时存在，因此禅者不应该去注意禅相，而是专注恐惧本身，重新稳固地安住在当下。美琪乔以清明的内观领悟到，在禅修时，唯一能伤害她的是不受控制的恐惧。

阿姜曼教她的禅修法门看似简单，有规律地念佛似乎也不难。可是她荒废了修禅那么多年，现在要把心专注于一，实在谈何容易，开始修行时她沮丧得还真想撞墙。她感受到身心的对立，两个在互相较量，心需要这个，身体要那个；心想要这样，身体需要那样；里边整个支离破碎。吃得过多昏昧，吃太少就打妄想。她反复斟酌到底应该怎么平衡吃饭和睡眠；经行和打坐；个人和大众。她想知

道到底怎么在一天当中的每一个变化，每一个境界都保持敏锐、觉知的专注。

美琪乔实验过断食，一连几天不吃东西。她发现断食使到心昏沉迟钝，容易受情绪波动和妄想干扰，心的能量似乎无法舒畅运作，这些障碍使她提不起劲保持精进。她知道阿姜曼座下许多出家人把断食当作提升修行的方便，他们经常忍受饥渴和种种艰苦，透过断食提高警觉，令心勇猛，专注力锐利。她实验之后认为断食不适合自己的根性，她的心无法从中受益。

至于不睡觉，情况刚好相反。美琪乔出家的第二个月大部分时间都处于三种姿势中：坐；站；行走；完全没有躺下来。她试验“静坐者的修行”，尝试以自己天生的优点，钻研出提升禅修的方法。美琪乔发现如果不睡觉她的心变得光明敏锐，觉知警惕又非常宁静祥和。于是她持续修行二十一天没有躺下来。

每天如此不睡觉地用功，她的禅修越来越深细，信心也随着增强。敏锐的六根让她变得勇猛，跟她大胆冒进的性格正好相应。她的禅修愈来愈频密出现禅相，内容也越来越离奇：有时预见未来的

事，有时进入不同的心灵领域，有时洞见甚深佛法。

一天半夜，美琪乔从深定中出来时，见到一个禅相：她的尸体摊在一台织布机上面，身体已经严重腐烂肿胀，颜色暗沉，皮肤裂开流着脓血，上面布满肥大的蛆虫，不断蠕动吞噬腐烂的肉。整个画面非常逼真，看得她大为震惊。

突然，她感觉到阿姜曼就在后面，好像从她的肩膀望向这诡异的场景。他缓慢、慎重地提醒美琪乔，死亡是诞生的自然结果——一切众生来到这个世间，就必然会死，他们的身体最终一定会腐烂，回归到本来的元素。其实，世间的一切都无常生灭，没有一刹那不在变迁着，一切终将衰败坏去。虽然死亡一直跟我们同在，可是我们却鲜少考虑这个课题。阿姜曼接着指示她必须开始诚心地思维自身的生老病死。

做个堂堂正正的出家人！不要贪图世俗生活的污秽而毁了出家的发心，不要回头，不要眷念俗家、亲属。

捅马蜂窝

这个雨季，小乔在家里有时做些杂务，有时和堂兄弟姐妹们一起玩耍。她是个快乐开朗的小女孩，不过现在她很想念跟母亲在一起时那种安宁舒适的日子。母亲不在的这段期间，她经常想办法讨父亲欢喜，可是布嘛似乎满怀心事，经常一大早就出门，半夜才回来。

在斋戒日，小乔跟随姑姑们一起去农农寺见母亲，跟着忙前忙后，聊家里的情况。她的谈话让美琪乔担心：布嘛经常不在家是件不寻常的事，根据小乔的说法，她的丈夫似乎总是醉醺醺回家。为了孩子，美琪乔决定不时回去打理家务，顺便了解一下情况。

进到家门，美琪乔首先发现的是丈夫不在。她在家里一整天打扫洗刷，煮饭给女儿吃，可是布嘛一直都没有回来。出家的第三个月，她每个星期回家一次，却从来没有遇见过布嘛。很快她听到风声，指布嘛跟另一个村子的女人幽会，那是一个带着两个小孩的寡妇。不仅如此，布嘛还开始喝酒，经常喝得酩酊大醉。

得知这个消息，美琪乔对丈夫的不忠很鄙视。现在，她厌倦了婚姻，一心想过梵行的生活，一想到要还俗就受不了。她遵守着自己的诺言，而她丈夫却连基本的戒都守不了，出轨的行为已经破坏了他们的婚姻。

雨季邻近尾声了，美琪乔对自己接下来要怎么办陷入极度的痛苦中。她完全不愿意再过婚姻生活，可是却深深顾虑着女儿的幸福。她想跟小乔保持亲近的关系，尽母亲的职责，继续教育她，关怀她。然而小乔才十岁，还太小，不适合跟她在寺院过生活。另外，她已经出家了，日常一切需求全靠寺院分配供给，那一点物资根本无法让她抚养女儿。

美琪乔慎重地考虑了好几个星期到底应该怎么办。最后，一个想法慢慢成形：她可以兼顾家庭和寺

院的生活，白天在家里当母亲和妻子，尽世俗的义务；晚上在寺院禅修，继续精进道业。尽管整个想法看来荒谬，也不切实际，但她还是愿意不顾一切试试看。

就如之前约定好的，美琪乔在雨安居最后一天回家。可是，她却没有脱下白袍，也没有舍戒，依然保持美琪身份，只是穿上黑裙和衬衫遮盖住白袍，掩饰她真正的意图。她早上和下午跟小乔一起忙家务，然后煮晚饭。她打算服侍家人吃完晚餐之后，在夜幕来临前赶回寺院。小乔和布嘛坐在餐桌上吃饭时，她在一边照应，可是自己却没有吃，依然守美琪的不非时食戒。美琪乔这样做惹怒了布嘛，要她解释到底在干什么，然后命令她坐下来进食。美琪乔当场拒绝了。看到太太不肯听话布嘛跳起来要扯她的手。美琪乔往后退，然后奔下楼梯逃跑，布嘛立刻追上去。路上刚好遇到美琪乔的哥哥英，他急忙拦住了布嘛尝试劝架，好说歹说让美琪乔离去。布嘛在那里狂怒，咆哮要休了美琪乔，他大声嘶吼如果美琪乔想要讨半分钱财产，尽管到最高法庭去告他。

美琪乔在昏暗的天色中匆匆穿过村子，世俗生活的心酸和苦难把她耗尽，她当下决定这辈子再也不还俗了。

回到寺院，美琪乔发现大家都在担心她。她讲完了刚刚发生的事，美琪棠，这位女众上首马上呵斥道：“为什么还要回去你丈夫那边？你根本是在捅马蜂窝自寻烦恼，好好汲取这个教训，别一再把手放在火堆里，即使你没有被烧到，你的名节也会给毁了。”

美琪乔打算从此跟布嘛一刀两断，可是几个哥哥都劝她应正式解决问题。最后她听从了劝告，几天之后回到家里，跟布嘛协商如何正式处理彼此间的婚姻关系。布嘛完全没有妥协的余地，坚持结婚之后的一切财产都归于他，剩下的只是要怎么处理娘家留给她的东西。关于这点，美琪乔毫无异议，甚至还满怀感激的，毕竟自己已经落了发出家，视世间财物如同粪土。她什么也不要，除了想保留一把平时用来切槟榔的小刀。即便是这点小小祈求，布嘛听了还是马上反驳：那把小刀是她结婚过后才有的，所以也是他的财产。

放弃这个最后的要求，美琪乔彻底远离世俗生活，舍下世间的一切，一无所有。

达致最终的协议之后，美琪乔私下去见她的女儿，她仔细、谨慎地把最近发生的事讲解给小乔听。这件事改变了他们的命运，她希望小乔能担当和体谅。听了母亲出家的意愿，小乔很天真地要求跟随她

一起住寺院。美琪乔心情沉重地看着小乔，心疼地告诉她出家生活的清苦，目前自己已经把所有财物都给了她父亲，一无所有，再也没有能力抚养她了。再说，寺院也不适合抚养小孩。

美琪乔态度温和但立场坚定地劝导女儿，没有其他选择，只能跟父亲一块生活，因为只有她父亲能够照顾她的生活需求。美琪乔同时安慰她，将来等她长大了，她能继承她父亲的财产，如果还想要跟母亲在一起，届时再去寺院生活。果真如此，美琪乔将会敞开心扉欢迎她，陪伴她，给她指导修行直到终老。最后小乔很不情愿地接受了母亲的劝导，回到父亲那里。

美琪乔满腹心事地踱回寺院，脑子里不断涌现她辞亲割爱，舍离友情的做法是否正确？每次思辨到最后，总会自然地回归到悉达多太子的出家因缘。太子抛弃王位与娇妻爱子，不再牵挂世间的种种尘累出家去求道，虽然他没有负起做父亲的天职，但是他这样做是为了神圣的目标，为了证悟究竟的真理，彻底跳出生死轮回。圆满觉悟之后，佛陀的成就超越了世间一切的牺牲和作为。他自己修行成功，度化了不计其数的众生跟他一样解脱烦恼。

美琪乔想通以后，激起她坚定从佛的道心，义无反顾地决定跟随佛陀的足迹，追求梵行生活的最高目标。

仔细观察你内心烦恼的起伏，别那么容易给它们骗去。等你有能力掌控它们的动向时，就可以把它们的负面作用转成正面的心灵能量。

担水时担水

美琪乔果敢的举动在社区关系紧密的卉晒村引起一阵不小的波动，牵涉其中的两个家族都为各自的立场放话。农农寺的女众都是村子里的人，难免不受这起闹剧波及。她们支持美琪乔的决定——大部分甚至鼓励她那样做，可是目前的情况却引起不必要的关注，把村子里的纠纷带进寺院，而且寺院太过靠近村子，使得事态越发恶化。

为了避免村民滋扰常住僧尼的和谐，寺方必须赶快想办法解决问题。尼众认为迁离寺院是一个值得认真考虑的方案，因为这样一来可以远离村民。美琪棠深信从长远来看，僧俗应该保持一段距离，以免日常的清净受村民的俗务破坏。

农农寺的住持阿姜坎攀是阿姜扫的资深弟子，是个备受尊敬，持戒精严，善于禅修的头陀僧。阿姜坎攀作为寺院住持和弟子们的师长，肩负着维护僧团利益的责任。由于寺院里的男众也受到干扰，因此美琪棠和美琪莹跟阿姜坎攀详细分析讨论这件事，当然，最后决定权还是在于阿姜坎攀。阿姜坎攀跟男女二众密切磋商之后，决定搬迁到附近的山岭去另建新寺院。愿意跟随他的出家人就一起过去，不愿意跟随的留下。

皋山坐落在磐山山脉下延伸出来的几座山丘当中，在卉晒村西北方六英里处。在步行和使用牛车的时代，这里高低不平的地形使得一般人难以穿越到这里，因此很偏僻。他们选择的地点坐落在山岭的石崖下方，石崖二三十尺高，陡峭异常，下面是一片长满浓密竹丛和硬木树的斜坡。石崖伸展出来的整大片岩石表面上布满了枯焦的苔藓，下面是一个长形开放的大洞，地形隐秘。由于上方是伸展出来的岩石，洞里可以遮蔽太阳和雨水。

起初这里什么都没有，僧尼们在各自的岩洞用竹子在潮湿的土地上搭起简单的高脚平台，就这样凑合着禅修和住宿。当时还没有建茅坑，各人只好在悬崖边方便，每次都有一大群调皮的猴子在树上观望。

在这里水是生存最根本的资源，也是最大的隐患。最靠近的水源是山沟间的一条溪流，大概半个小时路程。住众达致共识，资浅的美琪负责担水供大众使用；男众则与附近的农夫一起建筑新寺院的基础设施。

每天用完早斋之后，美琪乔肩上挑着一根长竹扁担，前后吊着两个空桶，跟其他女众一起去担水。她要经过一条狭窄细长的陡坡小径，一路上满是高高低低的树根和凸出地面的石头。来到溪流那里，她跪在溪边让清新冷冽的溪水把两个桶灌满。装满了之后就用扁担前后各一桶挑起来，照着原路上陡坡走回去。一路上为了不让水溅出来，她必须小心翼翼，回到岩洞时已是气喘吁吁疲惫不堪，把水倒空之后再出发。如此一趟又一趟地往返担水。

担水是粗重的体力活，日复一日踏着沉重的步伐，上、下，上、下……美琪乔每天不知疲倦地重复同样的劳动，道心不曾因此而动摇，她决心把世俗的逆境转为修行的增上缘，走路时每一步都默念佛陀，一步一个字，“佛—陀”、“佛—陀”……念得心平静下来时，感觉身上挑的水桶轻了许多，工作也不再那么劳累。打开心扉之后，担水成了简单的劳动：恰

如其分地工作，此时此地，一个脚步接一个脚步，当下了了分明。

美琪乔的几个哥哥来皋山探望，看到她生活的情况和面对的困苦很是震撼和吃惊。他们深爱着妹妹，为了分担她的辛苦，体现同甘共苦的精神，便协助女尼来回从小溪担水到山上。但是要挑足够六个男众和五个女众的用量可不容易，末了他们都累瘫了，早先那股干劲也消失了。

他们劝美琪乔回卉晒村，在那里至少他们可以给个照应。他们也告诉她布嘛已经再婚，他把房子卖了，带着小乔和家人搬到另一个府去安置新家。美琪乔不为所动，她决定跟随阿姜坎攀在皋山过清苦的修道生活。

一段时间之后，新建的寺院开始初具维形，但是如果真的要长期在此安住，水源成了关键问题。他们把附近的山地都寻遍了，就是找不到水源。在走投无路的情况下，一天傍晚美琪乔在坐下盘好双腿，挺直身体往内专注之后，发了一个慎重的愿：要是他们可以在皋山安顿下来，她将会找到靠近的水源。接着她就像以往一样打坐。稍晚，她的心从深定退出来时，一个禅相自然浮现，她看到长满藤蔓和高高的杂草下

掩盖着十一个水池。她辨认出这片山区，曾经好几次步行经过这一带，离山洞不远。

第二天在美琪乔的恳求之下，尼众按照她的指示前去勘测，果然发现好多个被厚厚的水草遮盖着的池塘。大伙喜出望外，阿姜坎攀指示美琪们和当地村民把藤蔓和水草铲除，再清理水底的沉积物，有些沉积物挖了整二十尺深。清理完毕，这些池塘的水足够给寺院常年使用。

人会受苦是由于执着放不下，老是不满足。好好观察自己的心，学习怎么舍弃苦的原因。

通往其他世界的关口

住在皋山这段时期，美琪乔常常在深夜坐禅时经历各种特殊的境界，都是闻所未闻，匪夷所思的体验。从深定稍微退出来，美琪乔的心会进入一个她所熟悉，心灵能量交织的世界，这个世界有不同的领域，存在各种心灵众生，有些来自黑暗，低层次的领域，在承受着过去恶业的苦果；有些来自光明，高尚的领域，属于天人或者梵天。

禅定似乎把她带到一道关口，在这里不同能量场竞相吸引她的心，要引起她的注意。阿姜曼曾经说过这是近行定，警告她在这个层次的定可能会遇到异类众生的心灵能量，她会轻易受到伤害。同时也告诉她在还没有踏出这道关口之前，一定要有能力牢牢控制自己的心。美琪乔谨记阿姜曼的指导，

但是她天生好奇喜欢冒险，禁不住诱惑溜出去探险。

出了关口看到的景象令她既恐怖又着迷，整大群没有躯体的神识包围着她——有些哀嚎，有些尖叫，有些哭泣——哀求她消除他们过去所造的种种恶业。许许多多的面孔和形体紧紧依附着他们，这些过去世生命的残余，就像来自未结束旅程的死亡烙印跟在后面。这些神识全都乞求她的注意、怜悯和护念，以照亮他们黑暗的角落，给予他们希望。

这些禅相有许多是被屠杀动物的神识，前来求功德消弭它们剧烈的痛苦。有一天深夜，美琪乔从三摩地出来，有只刚刚被宰杀的水牛神识出现在她前面，在痛苦哀号着，凄然诉说着它的命运。这个水牛的神识像鬼魂一般，一出现在她的禅相里，就立刻倾诉它悲惨的过去，美琪乔用心识接受它的信息。那只水牛告诉她它的主人是个残忍野蛮的人，完全没有一点慈悲心，每天从早到晚驱使它犁地拖车，不但从来不曾体恤它的辛苦，还老是鞭打它虐待它。最后，这头可怜的动物被绑在树下，残忍地宰杀来吃。临死前，它承受剧烈的痛苦，头盖被连续猛烈敲打，令它发出撕心裂肺的嘶吼，直到最后倒下失去意识。这只水牛的神识此时还沉浸在创伤

中，执着前世的形体，希望美琪乔回向功德，以便下辈子有机会投生为人。

那个神识直觉感受到美琪乔悲悯的个性，向她倾诉生为水牛所受的痛苦，叙述水牛必须忍受人类野蛮的行为和无情的虐待，还有疏于照顾，另外也长期受其他动物欺凌。而身为人类，即使是贫穷下贱，也不像畜牲那样受尽折磨和侮辱。所以，这只水牛渴望来生做人。

美琪乔很惊讶竟然有那么残忍的事。她认识许多本地的农夫，都是心地善良的人。在禅相中，她向水牛传达自己的疑惑。水牛声称它的主人是个残暴野蛮的人，没有人格可言。

无论如何，看得出这只水牛内心充满仇恨，恐怕扭曲了事实，有可能是它自己不听话，也可能主人有打它的理由。她坦率地询问道："你有吃人家菜园里的菜吗？还是吃了人家种在稻田边的菜？住在这一带的农夫一般心地都很好很善良，如果你没有犯错，怎么会虐待你呢？我想你一定是做错了什么了才受惩罚，对吗？"

它承认道："我会做这些事是出于无知。我一整天在田里工作，主人从来不曾放牧到草场让我吃草，饿得我找到什么就吃什么。对我来说，所有的植物都是一样的，从来不知道哪些是有主的。我不曾想过要偷东西，要是明白人类的语言，我或许不会犯错。人类远远比动物聪明，他们应该了解我们的本性而更加怜悯我们，原谅我们，而不是仗着自己的能力无情地欺凌其他生命，特别是那些违反人类道德的做法。一个好人绝对不会做这些无耻、罪恶的行为。就如你所说的，这里的农夫大多是善良的人，可是我的那个主人，老通，是个残暴，没有品格的人。那个人渣是那么无情，根本不知什么是悲悯，什么是宽容，他连对待人都是如此，何况是动物。"

听了这只惨遭屠杀水牛的话，美琪乔深深为之动容。

从小到大，美琪乔都深切怜悯畜牲悲惨的命运。她以前每天喂黄牛和水牛时，会抓一把糯米给它们，在它们耳边亲昵地细语：你们在田里工作，当然也有饭吃。动物受到怜惜跟她很亲热，比如，有时颈项铃铛的绳子断了，那只牛会直接走到她跟前让她知道，而不是趁机溜掉。无论如何，美琪乔

也了解到，尽管这些动物受主人良好的对待，囿于过去的业力，依然一辈子受苦。

美琪乔知道众生之所以堕入恶道，嗔怒和仇恨是主要的原因。看到这位悲惨的访客满是憎心，她教导它内心充满嗔怒、复仇思想的危害。她警告这只水牛的神识，负面情绪跟来世投生为人的期望起冲突，倘若它真的想做人，一定要控制这些有害的烦恼。

美琪乔继续告诉它五戒是做人的基本，假使有机会投生为人，它一定要庄重发愿遵守这些基本规范。接着她解释五戒的内容：不可以杀死或伤害其他生命；不准偷盗或者拿别人的东西，比如人家种在园子里的蔬菜；不准邪淫或者发生不正当的性关系；不准撒谎、故意欺骗别人；还有，不准耽溺于酒或导致神志不清的毒品。

杀盗淫妄不但伤害别人，也破坏人际关系的基础——信任和坦率。沉迷于酒和毒品的危害，这是因为会导致人神志不清，易犯上面的四戒。从业的角度而言，这些行为是堕入畜生、饿鬼和地狱的因。这些恶道的众生受苦无量，心灵薄弱，难以修善业往生善道。所以，诚心诚意受持五戒能保护它

免于堕落恶道，同时确保能做人。假使它可以这样持戒，身语意三业不造恶业，那么就可以期望——即使暂时得不到，将来也会得到——人身。

美琪乔深深怜悯这不幸神识的悲惨处境，慈悲地回向功德给它，希望能种下往生人道的种子：“愿将我的功德回向给你，协助你守护自己的言行，增长善根，引导你培养善的品行，累积资粮往生真正快乐的地方。”

这只水牛的神识接受了美琪乔的祝福，随喜她殊胜的功德回向之后，带着轻快、欢喜的心情离开，仿佛是动身去它选择要投生的善道。

第二天早上，美琪乔把一个当地的村民叫到一旁，悄悄告诉他前一晚发生的事。她请他调查那头水牛的前主人老通，看看他住在哪里，到底怎么处置那头水牛。同时也告诫他不要让老通知道她调查这件事，以免老通丢脸，对她往坏处想，加深他的恶业。

那个村民听了立刻回答道，他很熟悉老通，两人住在同一个村子。昨晚八点多老通把水牛绑在一棵树下宰杀，整条村都可以听到那头倒霉的水牛拼

命地嘶吼的声音。宰了之后，老通烤水牛肉，邀请许多朋友来参加宴会，整班人又吵又闹，折腾了一个通宵。

看到有人造恶业，美琪乔会很沮丧。在内心深处，她有种锥心的悲痛，仿佛造业的是她的孩子，粗暴的行为辜负了她对人性善良的信任。她看到加害者和被害者纠缠在埋怨、报复、残忍和嗔恨的恶业中，一世又一世互换角色，不断往下坠落，趋向越来越黑暗的恶道。

美琪乔告诉那个村民，那头水牛如果希望得到救济，唯有停止憎恨和复仇，随喜他人的善行。虽然它现在是鬼道的众生，无法行善，但是仍然可以透过随喜赞叹别人的善行，心灵上认同善行的功德。那头水牛由于和美琪乔结了善缘，已经踏出往生善道的一步。

还未解脱轮回生死的人应该好好思维这起事件，任何人如果忽略修心，轻视遵守戒的原则，将有可能堕落到同样的境地。

不要像动物那样只知吃睡，戒惧自己不再沉迷世俗的生活，谨小慎微害怕来生会堕落。不要坐在那里发呆，生命剩下的时日不多了，好好警惕自己！



野猪

美琪乔用心的语言跟心灵领域的众生沟通，这是所有众生的共同语言。就像人的意识决定讲话的内容和形式，心灵领域众生的意识流，用念头和情绪沟通，里面包含着意思和目的。每一个发出去的念头和情绪都包含了明确的内容，在跟其他众生的意识沟通时，直接传达清晰完整的概念或看法给对方。

美琪乔用心的语言直接跟这些众生交流，问它们问题，了解它们的背景，聆听它们的故事。她很想帮助它们，不过大多数时候，所能做的只是回向她禅修和梵行的功德，剩下的就看它们要怎么好好利用这些收到的功德。

有一次她在禅定中遇到比水牛事件还离奇的事，那是一头被宰的野猪。这头野猪半夜在皋山另一边觅食，经过野兽经常喝水的水坑时，被埋伏在附近的一个当地猎人射杀了。

美琪乔打坐到凌晨时，一头野猪的鬼魂浮现在视野里。这类鬼魂的到访美琪乔已经见怪不怪，于是直接把意识调向对方，询问这头野猪来见她有什么事。这头野猪似乎吓坏了，说话结结巴巴，嗫嚅不清。它说路过水坑时被一个叫阿黑的猎人杀死。美琪乔问它为什么会那么不小心。野猪恳求美琪乔相信它，为了活命它一直都很警觉，特别是防范猎人方面。野兽要在大自然生存，其中凶险超乎想象，环境不是一般的艰苦严峻。野猪在森林里，除了受季候的影响外，也受其他猛兽威胁，猎人和陷阱更是危险，因此一直都活在恐惧中。这只野猪非常机警，所以存活了很多年，不幸的是最后还是逃不过遭猎杀的厄运。

这头野猪告诉美琪乔，它很怕再次投生做野兽，继续活在那难以置信的痛苦，长期的恐惧和猜疑中。作为一头野猪它永远不能有片刻松懈，也决不可能过安稳的日子。这只野猪跟美琪乔说，它害怕来生免不了再当畜牲，可悲的是它福德浅薄，对

将来会往生哪里感到茫然。因此特地来见她，求她回向功德增加自己投生做人的可能性。它没有什么可以作供养，除了刚被猎杀的身体上的肉，因此哀求美琪乔慈悲地吃一些它的肉，让身体有气力继续过受人敬仰的神圣生活，与此同时也让它做功德。

那头野猪急切地告诉美琪乔，第二天早上猎人的家人会把它身上的肉拿来寺院供养，它请求美琪吃它的肉，希望这个布施的功德足以让它投生为人。野猪希望供养她上等肉，不过，它认为人总是自私的，那家猎人恐怕会把精肉留下给自己吃，把次等肉拿来供养。

美琪乔对于这头野猪提出的请求很惊讶，这么多年来，她还未遇过动物的亡魂供养自己的肉来做功德的。她深深怜悯野猪悲惨的命运，在回向慈心给它的同时，也接受了它布施的心意。她赞叹它布施的功德，激发它的自豪感。就如同向其他恶道众生开示一般，美琪乔对这只野猪强调五戒是得人身的根本，鼓励它以五戒规范身语意三业。然后美琪乔发愿回向修行功德给它，愿它往生人道。野猪满意地接受了她的承诺，也受到她祝福的激励，很恭敬地告辞离去。

第二天天亮，美琪乔在大殿跟其他出家人一起时低声告诉他们这起匪夷所思的事件。她详细讲述情节，确保大家了解整个情况，以便假使那家猎人等下拿野猪肉供养时，他们能慈悲地接受那头野猪的布施。她恳请每个人都吃些野猪肉，以尊敬它布施的发心，并且希望这样能帮助它往生人道。

果然不出所料，稍迟些，猎人阿黑的太太到来寺院，她带了一些烤野猪肉，很恭敬地供养阿姜坎攀和僧众。他们问她从哪里得来野猪肉时，她告知详情，一切都跟美琪乔叙说的相符。所有的出家人都接受这份供养，希望他们慈悲的做法多少减轻这可怜生命的痛苦。

美琪乔看到渴爱联系着死亡与再生，把生命导入一连串无止境的忧悲苦恼当中。她遇到许多人受贪婪的扭曲和憎恨的驱使，当他们在茫茫的无明大海中既没有依靠，也没有目标地漂浮时，被过去深重的业力连累而往下沉。困在恶道中的神识在最需要福德资粮时没有福德资粮，这些饿鬼在过去世生在人道时没有养成无私地布施的习惯，忽略道德的保护力量。得到人身没有累积福德资粮，死后神识堕入黑暗的恶道中，就几乎不可能再积德了。这些孤魂野鬼自己没有可以依赖的福德，只能靠别人

救济。要是在人道中的善人没有发心把身语意三业的功德回向给它们，那么这些饿鬼就活在极度贫困匮乏中，完全没有办法趋向善道，唯有继续承受恶业的悲惨报应，等待过去做坏事或者苟且造恶的果报耗尽。在美琪乔看来，饿鬼就像流浪的动物，在贫困恐怖的环境漂泊，受心灵匮乏所困扰，没有主人照顾。这些陷入恶业果报的众生，无论生在哪一道，并没什么差别，因为它们的痛苦和悲惨没有止境。

一切的意识领域、一切的众生，都源自于心。所以，你最好全神专注自己的心，你会在这里发现整个宇宙。

山中的鬼世界

皋山寺在阿姜坎攀的领导下渐渐发展成道风蓬勃的道场，男女出家二众皆专精禅修。阿姜坎攀曾经在阿姜扫座下参学好几年，因此宗风与这位佛教尊宿一致，寺院住众以团体和合为重，彼此之间融洽共处。

每天清晨僧人安静步行进入村子托钵的景观，令人油然生起敬仰之心。美琪则留在寺院，聚在露天的厨房煮饭和做一些简单的菜肴，添加到僧众托回来的食物中。村民在寺院门口搭了长凳，僧人回来时，美琪会站在这里把准备好的食物放入他们的钵里。

进到寺院，分配好食物之后，僧众在大殿根据安居年份多寡依序坐下，诵经祝福之后默默用斋。美琪在接受诵经祝福之后回到她们的住处，同样按照出家年资坐好默默地用斋。饭食完毕，男众各自洗钵，抹干，套上钵套，整齐放好。女众则洗碗碟和坎具，把东西收拾整齐，厨房打扫干净。

早上作务完毕，住众各自回去偏僻处的小茅舍经行或坐禅。他们在森林里待到下午四点就回寺院，开始下半天的劳务：首先是打扫地面，扫干净了就一起去附近的水池汲水，装满各个水瓮：饮用的；洗脚的；洗钵和坎具的等等。忙完之后简单淋浴再继续禅修。如果当晚没有会议，就持续用功到深夜才休息。

阿姜坎攀通常每周召集常住聚会一次，在斋戒日傍晚召开。大众先一起诵经，念诵偈颂赞叹三宝，做完晚课，阿姜坎攀给予禅修开示，激励大家用功办道。讲演之后，回答弟子们的疑惑和问题，指导他们如何继续修行。在其他日子里，如果有人遇到急迫的问题，也可以在适当的时间找他解决。

在修行上阿姜坎攀深受弟子恭敬，他温文有礼，待人正直诚恳，处事稳重踏实。禅修和持戒的

成就显示他内心处于真正的平静祥和。他精通证入不同的深定，对各种各样的境界经验丰富。从这个角度而言，他的禅修功夫跟美琪乔的天赋相应，他的心自由出入甚深三摩地，频密跟许多心灵领域的众生接触，因此能够指导美琪乔怎么应对各种特殊的禅定境界，美琪乔在这方面受益良多，非常感激他的教诲。

住皋山这几年，美琪乔在禅修上大有收获，每一次进入新的心灵领域，都让她更了解这个肉眼看不见的世界。在阿姜坎攀的指点下，美琪乔加强能力，接触许多常人觉知不到，低下微细的非人世界，并且了解那里的各种现象。她体验到各种多姿多彩的境界，乐此不彼地探索心灵世界。

令她惊讶的是，有好些鬼的社会跟人的社会接近，有领袖管理整个社群，监督群体活动，同时设法保持大众的和谐，跟漂泊的孤魂野鬼完全不同。有些众生曾经累积许多功德，但是由于过去世的恶报现前而堕入鬼道，然而他们还保持着前世善良的性格，因此有大威势，能以德服众。其他没有积德的鬼，则敬畏有德行有权威的鬼，受其领导。在鬼道的社会，一个鬼单凭善的力量，就能掌管一整个

大群体，印证了善行的果报必然比恶行的果报有力的道理。

美琪乔也发现鬼的社会不是以群体或者阶级分隔，而是严格根据各自显现的某些果报分尊卑次序，因此没有人类社会般的歧视。它们生活的情况，还有在社会上的地位，都与过去所造的业相应。

偶尔，鬼的头目会带领美琪乔参观它的地盘，解释给她听不同鬼的生活情况。鬼的世界也有流氓存在，这些惹麻烦的流氓被集中关在一起，那个地方人类会称作“监牢”。鬼头目强调关起来的都是阴险卑鄙，过度干扰其他鬼的家伙，根据它们的罪行受惩罚。至于行为良好的鬼，则按照各自的业报过正常生活。那个头目也提醒美琪，“鬼”这个词是人类的命名，它们其实只不过是宇宙间各种有情的一种，是根据它们业报存在的一种意识生命形态。

美琪乔透过禅定体验到许许多多不同层次的世界，有时她的神识会离开身体，漫游至天界或者不同层次的梵天界。天界的心识是另一种受业力法则支配的众生，她拜会过各种天人，这些微妙的有情

由于过去善业的果报成熟，生活在快乐幸福的环境中，活在越高的天界就越微妙。她也遇过地居天，这些发光的天人由于与这块土地有深厚的因缘，因此投生在地面，住在森林、果园、树上等。

虽然人类的肉眼无法看见，但是美琪乔的天眼却可以清楚看到天人。她认为天道是知足的众生，他们生活幸福，经常享受感官欲乐，这是他们过去世做人时布施、持戒和修禅定累积的福报。这些善业让他们生天，过着美好的生活受用种种欲乐。

尽管天人有种种福报，但缺乏积极向上的个性使他们不太可能努力修善来增长他们的寿命。所以一旦福报耗尽，他们愿下生人间，希望善良的个性发挥功用，继续修善累积福德。跟困在恶性循环，遭受悲惨报应的鬼相反，天道众生享受善的果报。无论如何，有一件事天人跟其他众生一样：他们由于情执的包袱而轮回不息，看不到解决的方法。

有一点要强调的是这些天道鬼道等是心灵的领域，不是物理空间。因此，当说到天道比较“高上”，比较微妙，鬼道相对而言“低下”，是指心识的高低，不要误解为物理空间的高低。“向上”、“向下”都只是世俗的语言指色身的移动，意识

的流向跟这些内涵不一样，意识流的微细动向超越世俗的比较。物理的上下移动需要出力，心趋向比较“高”或“低”的意识领域不必用力，“高低”只是比喻。

当说到天人和梵天是从下到上一层层的世界时，不应该照字面的意思理解为好像一座几层楼的建筑物那样，由低到高。这些天界是意识层次的存在，向上是指心的意向，把心的意识流调到某个更微细层次的波段。所以向上是比喻，是心的意向——心透过修习布施、持戒和禅定，培养出这类调整意识流向的能力。我们说地狱在“下面”，不是指物理空间的下面，而是心调到某个心灵的目的地。那些有能力看到天堂和地狱的人，是依靠心内在的功能做到这点。

对深入三摩地奥秘的禅者而言，心灵交流跟一般日常经验没有区别。讯息的要点从意识流中生起，透过心灵语言以完整的概念传达出去，接收的人可以清晰地了解内容，就如同用普通语言沟通一样。每一波的意念流都直接从内心发送出去，同时传达出去的还包括心的真正感受和精确的意思，因此不必进一步厘清解释。日常语言虽然也是心的媒介，但是无法表达内心真正的感受，难以精确地传

达内容，所以很容易引起误解，心对心的直接交流则没有这样的偏差。

仔细观察你身语意三业，言行举止要沉稳内敛，不要说太多话，也不要给自己添麻烦。注意自己的语言，笑的时候要矜持。

诺格拉芭洞

多年下来，美琪乔的禅修形成独特的风格和明确的方向，每次进入新的心灵领域都加强她禅修的动力。她花费大量的工夫研究其他众生的忧悲苦恼，但是却忽略了返过来观察那令她在生死中流转不息的情执。因为禅相是由内在的意根接触，透过往内专注观照而知道，所以她把观察禅相视为对心以及深层心理功能的探索。她以为经由观察禅定中出现的现象，可以了解心和深层心理功能的真相，与此同时也了解观照的心。问题是虽然禅相中的世界跟人类世界一样真实，一样明显，可是在禅修者的知觉中，这些还是属于外在的世界。即使这些现象没有实体，不可触摸，不过在本质上还是心知道的对象，所以属于观照心以外的法。美琪乔全心全

意探究这些禅相，导致她的禅修只专注外在的心灵领域，忽略了自己心里面精彩的内在世界。

美琪乔没有看出修行中这个关键偏差，而阿姜坎攀也没有足够的智慧点出症结，毕竟他自己的修行也没有超越定与神通的范畴，在知见上无法破除美琪乔对禅修境界的迷执。虽然他的心有甚深的定力扶持，但缺乏般若内观，因此无法洞见禅修境界无常、苦的本质。美琪乔信赖阿姜坎攀的指导能力，没有意识到自己需要一位真正高明的老师。

美琪乔对各种心灵领域越来越着迷，贪着追求兴奋的新体验和更广泛的知识——这个贪染正是众生堕入轮回的心识世界、流转不息的原因。美琪乔还未透彻了解苦以及造成苦的真相，阿姜坎攀纵使有定力，也没有办法帮助她摆脱强烈重定轻慧的倾向。因此，美琪乔耽溺在三摩地的宁静中，不知不觉沉迷于感官认知的微妙力量。

美琪乔一九三七年至一九四五年住在皋山，这段时期日本入侵泰国，把泰国拖入区域正在恶化的冲突中，成为二战的一个主要前线战场。战争爆发时，战机飞过她们住的那座山上方前往执行轰炸任务，回程途中，经常把未用的炸弹卸投在附近的山

区，之后才降落到附近的空军基地。间歇性震耳欲聋的爆炸让僧尼二众逃亡至悬崖下避难，只有美琪乔一人处之泰然，不受干扰也不害怕地继续禅修。她发愿宁可献出生命也要追求佛法，她知道如果要在这一辈子解脱烦恼，在修行的道路上就必须视死如归。

有一阵子轰炸持续不断，严重干扰女众的禅修环境，美琪乔和其他几位女尼只好搬到诺格拉芭洞去住。她们在山间曲折的小径攀爬了大半天，来到附近远离军事航线的山峦。诺格拉芭其实是山边地势崎岖的一处洞穴群，在这里每个人都可以选一个安静的石洞禅修。

在山洞第一晚的深夜，美琪乔从深定中出来，她意识往外流时遇到一个样子像大蛇的精灵，她立刻认出那是一条龙，这种以心识形态存在的众生住在地洞以及洞下面的水域。美琪乔对龙可以随意改变外形的能力很感兴趣，通常它们会化身为人显现。

那条龙放肆地用它化形的龙身盘绕美琪乔的身体，昂起头靠近她的脸，以轻蔑的语气威胁道：在太阳升起来之前把所有的女尼吃光。美琪乔深知不

畏惧死亡的力量，面对这个巨大的龙头，她冷静地警告这只龙，要它考虑鲁莽行为的果报。她提醒它美琪是佛世尊——无上正等正觉者——的孩子，是绝不可侵犯的。那条龙依然固执己见，美琪乔挑战它如果真的打算吃掉所有的女众，那就先吃她。龙马上张开血盆大口，准备攻击她。这时，美琪乔的功德显现神秘的力量，那张大口焚烧了起来，痛得它大声喊痛。那条龙终于折服了，化身变成一个克制恭敬，友善的普通年轻人模样，同意让女众住它的山洞。

虽然龙被驯服了，可是这只异类还是保持自己的脾性，整天飞过来掠过去没有一刻消停。另外它也喜欢坐在山洞中央的一块石头上，在那里吹笛子，响亮的笛声在整个洞里来回震荡。但是每次它靠近在坐禅的美琪乔，笛子声就很神秘地低了下来，好像声音没有办法从笛子里发出来一样。这诡异的情况让它一方面很困惑，一方面又很泄气。过了一段时间之后，想到美琪乔能控制自己的声音它就越来越不安，在对她神通的威力越来越敬佩的同時，也失去打败她的信心。

有一天，美琪乔看到那只龙拿着笛子经过，就问它去哪儿。那只龙逗弄她说本来要去村子里跟一

个女人谈情说爱，不过现在却想跟美琪乔调情。她狠狠地瞪了它一眼，呵斥道自己是持戒的女行者，对它没有兴趣。她告诫它要把持基本道德，强调戒是品德的根本，每一个有情众生都应该珍惜和护持。她解释道德规范是一道栅栏，防止众生侵犯彼此的物质和心灵财富，也保护和维持每一众生内在的价值。要是没有道德节制，世界会陷入一团凌辱和混乱中，到时将没有任何地方和平安宁。美琪乔接着敦劝这只年幼的龙不要再藐视德行，应该根据佛法改过自新。能够革除这种颓废心态的话，自己和其他众生将安宁快乐。

她的一席话让这只龙心悦诚服，承认自己犯错并请美琪乔原谅。看到它的心受感化了，美琪乔进一步劝告它受持五戒：

“首先不可杀害其他生命，这样做你将学习到怎么控制自己的嗔怒，培养慈心；还有不可以在没有允许的情况下拿别人的东西，你摒弃偷盗的念头是在约束贪心，放弃占有，那么你就有成长的空间；不要有任何不正当的性关系，禁止邪淫协助你降伏淫欲，养成知足的心态；此外，不要说谎，无论什么时候都说实话，这样你能控制妄语的习惯，重视真诚对待

所有的交往；最后不喝酒，避免酒后乱性，同时培养正念，必须先做到这点才能守持一切戒得力不犯。”

说服了那只龙守基本的五戒，美琪乔教导它，除了守戒，布施和禅定也非常重要，这三项道品不止是今生，也是未来生生世世内心可以依靠的基础。众生现今的一切，都是自己过去行为所招感的结果，须独自承受一切业报，没有其他人可以分担。

诺格拉芭洞的女众依靠当地居民供养白米和其他食品，她们自己也每天出去寻找各种可食用的野菜、薯类、菇类等补充粮食，饭和腌鱼则由信徒供养。这些做布施的村妇成了忠实的信徒，为了报答她们的诚心，美琪乔经常分享自己禅修的经验，从中灌输道德观念。然而当她有能力驯服龙的故事传到村子里时，许多村民感到不安和害怕。这里的居民长期沉浸于泛灵信仰，极端迷信禁忌，任何人的心灵力量凌驾鬼神之上都让他们戒慎和恐惧。他们把这起事件跟巫术联系起来，既害怕又敬畏。

诺格拉芭处于森林地带，村民一般都以打猎和采集野菜过活。美琪乔展现神通的故事让当地人不

敢踏入那片森林。然后开始有人非难她们，当时正巧遇上反常的暴风雨，大雨没日没夜地下，导致村里低洼地区严重淹水，有人指责是山洞里的美琪引起这场雨涝，有些流言蜚语甚至谣传日本军入侵那个地区也是她们招惹的。

虽然诺克拉芭山洞是清幽的修行环境，但是周遭乡村的情况实在太糟糕，一连串的污蔑让美琪乔觉得是时候离开这里了，否则各种误解恐怕将给其他人带来更多的不便，于是决定跟其他女尼一起回皋山。

假使你忽略培养内在的念和慧，不肯痛下苦功，那么你修道上的障碍会越积越多，到最后遮蔽所有的出路，永远堕入黑暗之途。



舍道还俗

阿姜坎攀是修行人的表率，激发皋山寺大众的道心。他负责指导女众的日常修行，这也意味着经常与美琪们接触，集体开会，聆听她们的遭遇抱怨等，然后对各类事项给予相应的意见。以他的年龄和德高望重的地位，应该不至于跟这些女众弟子产生世俗情执。遗憾的是，人性是那么的脆弱，道心竟然受不了诱惑！

美琪乔等人去了诺克拉芭洞时，有几个女尼留下来。阿姜坎攀无视自己导师的身分，对其中一人动了情。虽然他深厚的定力能观察和调查其他众生的情况，但却忽略了好好修智慧，返过来参透自己的本性。他忘失了佛法的根本：没有透彻观察身心的本质，观透它们是无常、苦、无我的。

在甚深禅定中，身心汇合成一念：心能知的本质纯净简单、不动、宁静。这个一心境界有种微妙，难以形容的纯净和谐感，溢满喜悦，容易让人耽溺其中。但是，无论这个禅定境界多么纯净，依然受贪嗔痴染污，这个定境的本质没有超越世俗，因此从中获得的知见是世俗的智慧，必然夹杂着染污。

一颗处于三摩地、单纯合一的心，非常深微、清澈和有力，唯有把这颗专注的心用来修观，才能证得出世间智慧。唯有透彻地观察身、受和心，才可以把贪嗔痴连根拔起，悟得一切现象都是无常和空的本质，从而切断执着，打破流转生死的轮回。在禅修中定和慧必须相辅相成，就像牛车的两个车轮一般迈向目的地。定的宁静和专注让智慧有能力以特殊的方便修观，渗透微细的烦恼，并将它们逐个消除。智慧熄灭烦恼之后，反过来又会加深定力。所以，定和慧辗转增上，在佛道上引导禅者趋向觉悟。

从三摩地纯净宁静的境界出来，阿姜坎攀就穿过关口进入各种各样的心灵能量世界去，往外专注这些微细的领域。他从来不曾利用内在清晰专注、锐利的定力去观察自己的实相，以及观察对身心五

蕴的执着。由于他没有利用解脱智慧来防范粗俗的本能，因此他依然染着淫欲，受无明烦恼的贪染系缚着。

美琪乔从诺格拉芭洞回来时，阿姜坎攀和那个新进女尼的恋情已经昭然若揭。但是由于他在团体中长老的身分，还有备受尊崇的声誉，僧尼二众皆不敢呵斥他不当的行为。他们私下商量，希望这段不伦恋会尽快结束，让事情告一个段落。所以，当阿姜坎攀突然宣布将和那个女尼一起舍戒还俗结婚时，大家无不惊愕、沮丧。美琪乔对阿姜坎攀竟然会选择脱袈裟很是伤感，她以及其他女众对他的教导皆信受奉行，然而现在他自己却乖离了这些教导，为此，美琪乔深感失望。

从开始至今，道场女众在他座下参学已经将近八年了，他的还俗除了在寺院里掀起风波，也让住持位置留空，迫使尼众必须考虑尽快搬迁到比较理想的地方去住。现在她们必须负起领导的责任了，美琪棠和美琪莹召开了尼众会议，大家很快达致共识：尼众的当务之急是返回她们家乡，寻找适当的地点建立一间纯粹女众的道场。

怀着这个意向，美琪乔和其他六位女尼一起回到卉晒村，那是一九四五年的旱季。

村里两位有名望的长者了解她们骤然遭遇的窘境后，很是同情，于是供养一块二十英亩的农地，在村子的南部大概一英里处。这块地比周围的稻田稍高，世代都用来种植棉花、大麻、靛蓝树等经济作物。不过，农地范围内有一大片凌乱的竹丛和高耸的硬木树林，形成一个隐秘不受干扰的环境，适合修行人安住。尼众庄重地接受了他们的供养，并且立刻动工建设一座女众森林道场。

在卉晒村民的帮忙之下，她们清理掉大树下的灌木杂草等以便搭建临时的茅舍。睡觉的平台是竹台，她们先把竹竿劈开，铺在架子上固定好，周边再用竹框起来。整个竹台离地大概有一尺半，六尺长、三四尺宽。屋顶则用附近茂盛的长茅草捆成一束束盖上去。每位美琪一间茅舍，每间茅舍都尽可能远远相隔开来。当地居民也帮忙在简陋的茅舍旁边清理出禅修的经行道。

他们清理出一片空地之后，用木钉把锯好刨光滑的木柱和木板钉上，筑成基本结构，然后再盖上茅草，建成一座坚固的小佛殿。之后在附近用竹片

和茅草搭一个简单的棚，配上个瓦锅和火炭炉作厨房。由于没有井，她们每天必须去附近的小溪汲水回来。

这里日常用品匮乏，砍刀、锄头、铁铲等大部分工具都必须向村民借。美琪们自己用竹子制作杯子和其他厨房用品，用于槟榔壳做最简陋的木屐。虽然生活条件那么艰辛，那么不便，但美琪乔她们安贫守道，坦然面对。

卉晒村女众道场很小，而且远离乡村。这里修行的规矩严格简要，生活异常单纯朴素：白天禅修，傍晚全体住众聚集在佛殿——殿里没有任何装饰或舒适品——大家坐在硬木地板上，念诵偈颂礼赞佛法僧三宝。

美琪乔经常说身为一位女修行者，生活中的艰辛算不了什么，缺乏一位高明的禅师来鉴别禅修体验的真伪才是问题。看到阿姜坎攀屈服在欲爱的淫威之下，这件令她难受的憾事成了悬在心上的石头，让她深深困惑和不安，不断催促她去找出原因，到底为什么禅修不能替他化解掉这个粗俗、本能的欲望。她自己又是否走在正道上？有没有忽略了哪些修行的关键？这些问题一直萦绕在心头，却

苦无答案，最终她下决心要出去寻找真正能引导学者的禅师。

于是美琪乔决定离开朝夕共处八年的道侣，离开这个刚刚创立的道场，出外去寻访明师。住持道场的两位资深女尼，美琪棠和美琪莹体谅她的不安，随喜她的发心。雨季之后，美琪乔与一位新进女尼一起出发，经由卉晒村北端的磐山山脚，循着小径往北方行去，一路穿过数不清的高山和峡谷，最后来到磐山山脉最东部，坐落在高岭间的寺院——阿姜空马的森林道场。

我们最渴爱最执着的就是这具身体，如此一来就必然要受苦。看清楚这副臭皮囊！它就只不过是刹那刹那生灭，两尺宽六尺高的一堆血肉罢了。



观身法门

抵达寺院，美琪乔在大殿跟阿姜空马见面。顶礼之后，美琪乔告诉他之前的风波，以及该事件如何破坏修行环境，干扰她的定境，同时也提出自己内心的疑惑和不安。自从阿姜坎攀还俗事件之后，她的禅修就不理想，她不明白为什么会出现这种情况。

凭直觉，阿姜空马知道需要把她深厚的定力从追求外在境界、执着色相，转移到全面观察她自己。由于先前的老师受肉欲所俘虏，因此他坚持美琪乔从仔细观察自己的色身下手。阿姜空马建议她修观身法门，从头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤开始，专注在人体令人恶心的特征和不净的性质上。之后再往内观察肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、

心脏、肋膜、脾脏、肺、小肠、大肠、胃、粪便、胆汁、痰、脓、血液、汗、脂肪、眼泪、皮脂、唾液、关节液、鼻涕和尿。他强调美琪乔必须停止注意那些吸引她的外在现象，转过来一心一意往内专注她执着为自我的色身，研究身体的不同部位。

美琪乔很恭敬地聆听他的指导，没有提出异议，但是内心却犹豫不决，不认同阿姜空马的看法。对她而言，往内专注的意思即是重复念诵“佛陀”，直到心进入寂静的境界。关于这点，阿姜曼在很多年以前都已经教过了。美琪乔顽固地不想改变，她很确定已经知道禅修的方法，因此没有认真遵守阿姜空马的指示。她执拗地如常修行，尽管效果持续起伏不定，令人失望。时间越久，她的心就越难进入禅定。几个月下来，固执的心态一直障碍她的心入定。

禅修的退堕让美琪乔恼怒不已，却又不知道该怎么办。一天傍晚，她在行禅时突然醒悟过来，开始严厉地谴责自己。那时天下起雨来，她拒绝躲雨，一整晚在大雨中来回经行，狠狠地惩罚自己固执自以为是的态度，以此弥补自己的愚痴。她反复检视自己的错误，找出为何自己的心那么顽固。虽然阿姜空马已经指引了正确的道路，她却冥顽不听

教。现在知道自己的坚持不合理，必须改过，她自问：如果用来追求真理的心那么愚痴，我怎么可能知道真理？

第二天，美琪乔庄重在佛前顶礼，真心忏悔自己的过错，默默请求阿姜空马原谅，发愿不再一意孤行。念诵佛偈摄心之后，她开始循规蹈矩地修观身法门。

美琪乔观察身体污秽和恶心的特质，她先思维活着时身体明显令人厌恶、腻烦的情况：鼻孔总是有鼻涕；耳朵有耳屎；皮肤出汗分泌油脂；身体每天排泄大小便，而且，如果没有清洁的话会发出臭味，使人不适。

美琪乔持续如此修行，她开始清楚领悟到，自己大部分的不安源自于把身体执着为生命存在的核心，认为身体是自我最重要的相状。虽然这个观念在平常的意识和心态中不明显，但却根深蒂固地在深层的和本能的意识层面发挥作用，这个本能在所有日常活动中显现为非常坚固的自我感。她发觉，我们生活中的林林总总都跟身体的欲望有关，我们老是关心外貌、服装、面子、个人的舒适。透过观察身体不净的本质，美琪乔开始体验到身体污秽恶

心、无常变化的一面，不再受它诱惑。每天如此修习，她逐渐消除跟身体相关的执着，减轻由色身而生起的强烈自我感。

在平时的禅修，她把身体一片一片、一层一层分解。观察皮肤，她看到一层薄薄的组织覆盖在肌肉和内脏上面，虽然乍看之下干净漂亮，仔细检查就会发现它是鳞屑状，皱皱的皮层，分泌出许多汗和油脂，需要不时搓洗清洁，否则自己和别人都受不了。头发小心梳理之后整体看来吸引人，不过如果有几根掉在碟子里，马上就让人倒胃口。头发和体毛本身很肮脏，所以必须经常洗头洗澡。实际上，身体没有哪一部分是长期清洁的，整个身体本质上都污秽不堪。由于身体的体臭污垢，衣服被褥等必须经常换洗。即使是食物，经过牙齿咀嚼混合了唾液后也不干净。整具肉体的特质都一样，令人厌恶。

美琪乔详细观察身体外貌的污秽之后，进一步观察内部器官，它们的分泌物以及恶臭的排泄物。她认真检查头发、指甲、牙齿和皮肤之后，一种幻灭感油然而生。她用心把外层的皮肤剥开，观察下面暴露出来混和着血的肌肉，详尽检查这团白花花的血肉组织，生起一种作呕的反感。她提醒自己这

个景象真实无误，一辈子跟着她的肉体确实就是这个样子。她深入肌腱、骨骼和其他内脏，一束一束的肌腱粘着骨头就像厨房里的生肉。她观心脏、胰脏、肾脏、脾脏、肺、胃、小肠、大肠，这些器官粘答答挤在胸腔和盆骨之间，由纤维膜挂在不同的位置上。美琪乔次第观想每一个器官，观想器官包在脂肪、血液和粘稠的分泌物里，充满待排泄的腐臭物。

美琪乔应用她强大的心力深入探索身体的内部组织，她第一次以透视性的内观看到色身真正的本质。经过清晰的智慧观察，她把内观扩大到身体每一成分，领悟到各成分的本质全都一样。了解到整个身体都污秽恶心，不断变化，当中没有安乐的自我。

就在这深邃的觉悟生起时，她的心突然坠入彻底的静止中，在她的内心深处，一个微弱的光点开始闪耀着亮起来，跳动着，变得越来越亮，光辉不断扩大，最后整个心都笼罩在里面，变得光明、清晰、轻盈和柔软。

她在凌晨出定，之后就忙早上的工作，举手投足间贯串着一股微细的协调和融合感，没有了过去

那种拘束和迟疑的神态。她满怀欢喜地供养僧众早餐，阿姜空马注意到她显著的改变，当众说道："美琪乔，你现在走上正道了，继续用功！"

禅修回归正道之后，美琪乔在阿姜空马处呆了好几个月，把握这殊胜的因缘亲近善知识修学，增长自己的禅定和慧力。现在她明白了为什么阿姜坎攀的禅定不能抗拒源自执着色身而来，粗俗、本能的欲望。她理解到淫欲的染着有多么强烈，同时也知道怎么化解它。

最后她自信修行已经扎稳了根，是时候回去卉晒村女众道场协助其他道侣。美琪乔担心那些同修没有可以依止的老师引导她们趋向正道，她相信自己现在可以负起这个责任。

身为出家人生活淡泊，困苦是免不了的，我们一定要耐得住，切不可偷懒或抱怨，面对任何情况，皆以慈悲心应对。



美琪的楷模

美琪乔回到卉晒女众道场去，这里有着理想的修行环境。她外出时，当地在家信众把出家团体看作是乡村社区重要的组成部分。村民理解佛法教导布施和行善是邀请社会大众护持出家人过梵行生活。女修行众成为普泰乡下社会中的道德楷模，是大众栽培福报的真正福田。

卉晒女众道场塑造一个美琪理想的修道生活模式，召唤追求解脱的女性前往共住：在这里出家的女众舍弃世俗社会，辞别丈夫子女和眷属，发愿屏绝一切男女关系。她们剃除头发，披上白袍，改变外貌现出家相。她们献身沙门生活，不再依照一般社会方式谋生，只保有几件生活资具，依靠其他人的布施赖以活命。

美琪修行的根本是以清净庄严的戒为基础，以此规范出家生活和修道。由于所有修行的道品都依靠戒来扶持，因此佛教出家众非常倚重持戒。戒的真正价值在于能切断束缚众生流转生死的业，持戒让佛法的修行有基础，不作招感苦果的恶业，护持身心的清净，趋向解脱烦恼。戒也同时确保出家人品格清净无暇，提升僧团素质，成为在家众的模范。

在卉晒女众道场，美琪严格遵守基本的八斋戒：不杀生；不偷盗；不淫；不妄言绮语、恶口两舌；不饮酒；不非时食；不娱乐，也不穿戴珠宝饰品或化妆；不睡高广严丽的床。这八项简单的戒条清楚阐明趋向离执和智慧、出世和节制的生活方式。

前面四条戒——禁止杀盗淫妄——说明了佛教出家生活的道德根本，其余的戒是修行的原则，身心清净的助缘，是四基本戒的扩展。如果一位美琪根据四基本戒的精神持戒清净，那么其他的戒就容易守护。

另一方面，要是犯了这四戒则属于严重的罪行：为追求解脱而伤害其他生命是受嗔和痴误导；

拿没有得到允许的东西是背叛一起修梵行的同道间互信的关系，也背叛了诚心供养出家人的信众；犯了不淫戒则破了佛教出家的定义：出离世俗家庭生活。除此之外，禁止淫行协助把能量导向心灵的提升；妄语或者绮语破坏出家众内部以及僧信之间的互信。当然，最重要的是伤害了自己的心。

真正的戒行本质上是精微复杂的——它是那么的复杂，以致于不能单单根据戒条和规矩达到。说到底，戒行无法以遵守外在的规矩来界定，它是内心纯正动机的展现。佛法修行的主要目标是消灭心中所有不善的动机。所以，唯有透过成功根除贪、嗔、痴的修行才能做到真正的善。戒是修行必要的一环，但是除非把戒导向定，否则仅仅持戒是不能到达目标的。好好培养善的动机，心就能轻易得到平静和清明。因此，严持净戒的美琪内心充满纯净、坦荡的喜悦。

卉晒女众道场的生活平静简朴，强调在所有的日常活动中培养觉知。由于美琪乔精通禅修，因此开始承担责任指导新进女众修心的法门和方向。她透过身教领众，每天凌晨三点起身行禅至五点，当第一道曙光照到厨房的小径时，她参与大众一起准备当天的膳食。

早晨的空气中弥漫着香火淡淡的清香和菜肴的香味，煮好的菜肴有一大部分另外放在一边，待会供养附近寺院的僧人。恭敬地把食物放进僧人的钵里面之后，美琪们悄悄回到大殿，安静地一起用斋。用斋前她们会思维食物的本质，把食物看作仅仅是为了维持她们修行的资粮，从中培养知足的心态，无论得到什么皆随缘。

用斋完毕，女众先洗餐具，打扫厨房，然后才回各自的茅舍禅修。由于日中一食，当天接下来的时间她们都专注在往内用功。

忙完早上的工作，美琪乔一心一意修禅。她回到位于道场偏僻角落的寮房，这里长着一大簇一大簇的竹丛，中间夹杂着柚木和红木，环境清幽，远离外界的纷扰。在树荫下，村民在一片平地上清理出一条小径，再把上面的泥土铺平，成为经行道。

美琪乔来到这里，把经行道扫干净，随即开始经行。她提起精神，挺直站在一端，双手交接置于腰际下，右掌放在左手背上，轻轻握着，眼睛往下视，摄心专注，然后开始来回行禅，从经行道的一端走到另一端，轻盈地转过身来，再步行回去另一端。持续地经行能协助她对治饭后的昏沉，她每一

步都配合念诵“佛陀”，每天早上如此行禅几个小时。当她经行到心深度专注沉浸于“佛陀”，念念相续如流时，脚步的节奏开始起变化，动作流畅地配合稳定的念住，通身变成一整体，和谐一致地移动，地面仿佛有一层空气垫，让她毫不费力地在经行道上滑行。

行禅之后整个人精神焕发、精力充沛，她就在经行道一端，一棵枝叶扶疏的沙罗树下坐禅，一直坐到下午三点大众劳动的时间。她们一起扫地，从新凿的井里打水装满水瓮，然后去附近的森林采集野菇竹笋之类可以吃的野菜。回来时已接近傍晚，洗了澡，大众就一起聚集在大殿做晚课。诵完经，每个人回到自己的小茅舍，在宁静偏僻的森林间继续经行和坐禅。美琪乔会经行几个小时，接着回到寮房里坐禅至深夜才休息。

从阿姜空马那里回来开始的几个月，美琪乔持续专精修观身法门。可是，不久之后她的心逐渐回到过去的习气，不再专注身念住，而是注意外在的境界。观身法门违背她的个性，结果她听从那充满活力和冒进的心，随顺其自然的势头。打坐一闭上眼睛，就仿佛从悬崖掉下去，接着，一道窗口打开，她突然闯入其他世界，开始另一段冒险。

每个人生下来了就注定会死，然后再出生，如此一次又一次在苦海中轮回不止。我们可能早上就死去，也可能在晚上死，谁也不知道什么时候，唯一可以确定的是时辰到了死亡就会降临。



参学之旅

每一年，当凉季要过去，太阳开始在南方的天空升高，暖天转长的时候，美琪乔会带领几位女尼很虔诚地一起去邻近的色军府拜见阿姜曼。

这次出发，季末的第一场雨刚下过，芒果树上一丛丛的花朵竞相怒放，蜜蜂四处飞舞。她们将越过磐山走向色军府，沿着断续的山路进入娜乃区农披村宽广的山谷，整个行程需要十二天。沿途中高山里面人烟稀少，难以获得供给，一定要自己携带食物，过了高山地区食物吃完就依靠当地村民的布施。这些小农村稀疏散落在各地，相隔得很远，通常从一个村落到另一个村落要走上一天的山路。为了避免太累赘和笨重，她们只准备少量食物上路：生米装在叠层的竹器里，调味的辛辣鱼露装进瓦

罐，用鲜蜜蜡封口，最后是肉干和鱼干。至于蔬菜类，则在途中采野菜食用。

在美琪乔的带领下，一行人步行离开卉晒女众道场。除了食物，每个人的背袋里也装一些必需品，还带上一把禅伞，晚上用来保护自己。她们脚下穿自制的拖鞋，以免被粗糙的地面和尖锐的石头割伤，头上则盖着一块粗棉布遮阳。

第一天终了，她们抵达磐山山脚。这里的森林有很多熊、老虎和蛇出没，整个地区只有几处隔绝的垦殖地有人迹，而且天气恶劣多变。不过，山区的风景很美，浓郁的翠绿，长满竹子和红木，地上密密麻麻全是青草、羊齿植物和野花，整片地区布满矮小的灌木和大树。往远处望去，山路都给树冠上稠密的叶子和攀藤遮住了，近处则是全是杂草树丛。山腰上整大片凹凸不平的黑岩石露出地面往远处伸延，山路沿着岩石蜿蜒曲折，时而中断，时而深入凹裂处，没有经验的人来到这里会迷路。

一行人筋疲力竭来到小村落时，当地贫穷的村民主动提供食物和其他需要，无论供养多少，她们都满怀感恩和慈心地接受。然后在小溪不显眼的角落洗个澡，再找个地方过夜。各人找棵树，在树枝

上挂自制的禅伞，把伞周边的薄纱布垂下来到地面，之后用干的落叶和秆子铺地以便晚上打坐。

偶尔，过了午夜美琪乔会梦见阿姜曼，他用严肃而关切的眼神注视着她，有些戏虐的意味，仿佛在说："这些日子你在哪里？为什么这么久没有过来？你没有看到我越来越老了吗？"感受到他声音中的急迫，以及蕴含着刚强的意志，她不禁浑身颤抖。

每天早上，美琪们吃一顿简单的早餐，一般是蒸糯米团配鱼露，有时会添加肉干片和鱼干片，刚挖到的木薯地瓜甜菜，还有野菜、香料、水果浆果等。她们每天的饮食仅仅足够让身心维持活力到晚上。在长时间的跋涉中，她们一个脚步接一个脚步，一念接一念，念念在当下。

在这些年代悠久的山径中攀爬了近两个星期，穿过大山和深谷，休耕的稻田和果树园，在第十二天下午，美琪乔一行人终于来到阿姜曼的森林道场附近。她们先到达农披村，村里的妇女热情喧哗地出来迎接，让她们好好洗个澡，洗涤沾满尘土的衣物等。经过一番休整之后，她们继续最后一段路程，沿着稍微倾斜，弯曲的道路去阿姜曼的寺院。

这是一处宽阔的山谷，周围环抱着层层的山峦，连绵无际，正是头陀僧理想的僻静环境，阿姜曼的僧团坐落在山谷后上方稠密的森林里。山间可以看到零星散布的农舍，五六间聚在一块，这些山地居民靠狩猎和耕种糊口。就像美琪乔她们一路上过来时那样，许多头陀僧依靠这些偏远山民的供养延续色身寿命。

抵达时，美琪乔她们看到阿姜曼正坐在大殿嚼槟榔，似乎等着她们的到来。于是大家赶紧脱下拖鞋，勺水瓮里的水洗脚，然后爬上木梯去见他。阿姜曼转过头来，笑着大声地用普泰方言热情地招呼她们，每次看到美琪乔他总是很开心。她们在阿姜曼前面排成一排，动作庄重流畅地顶礼三拜，白袍随着身体的起伏沙沙作响。接着大家恭敬地跪坐在一边，满怀欢喜、期待地望向这位令人敬畏的尊宿。

阿姜曼总是很热情周到地招呼美琪乔和她的弟子，大家互相问讯之后，阿姜曼鼓励她们一番，然后安排她们在寺院边缘隐蔽的竹林过夜。当晚她们必须在竹叶堆和禅伞下再过一夜，第二天阿姜曼会安排村民搭坚固的竹台给她们。他一直都把美琪乔当作家人看待，强调她要住多久就住多久。

每天早上大家都用完斋之后，阿姜曼坐在椅子上召唤她们过来，然后开示佛法。他声音清晰有力，有时斥责她们的懒散，有时激励她们的道心，场面生气勃勃充满活力。在交流中他特别感兴趣美琪乔的禅修冒险，那些探索异域的生命和意识以及它们光怪陆离的故事。他鲜少驳斥那些经验的真伪，只是很和蔼地劝导她把心眼回转过来往内专注。不过美琪乔显然热衷于自己的特殊能力，有心炫耀她超常的事迹。

阿姜曼是三界导师，是除了阿罗汉之外，所有——看得见、看不见；知道、不知道的——众生的导师。他欣赏美琪乔的心所拥有的能力，同时也担心它的危险，他比任何人更清楚禅相的危险和知识的虚幻。清净心知道一切，平等对待一切，但是不执着任何一法。为了纠正美琪乔的知见，以便体验心真正的微妙，阿姜曼教她许多不同的法门。可惜，个性形成习惯，习惯有串习力。许多年前，阿姜曼已经预见有位充满干劲的老师将来会引导美琪乔走上正道。所以，最终得由命运来决定她开悟的时间和因缘。

一年又一年过去，美琪乔看到变化的湍流——诸行无常的法则——降临在阿姜曼的色身上。现

在他的心虽然依旧像金刚一般光芒四射，但是他的身体老化得很快。美琪乔跟他保持心灵上密切的联系，尽管女众道场跟阿姜曼森林道场之间不知道隔了多少重高山和深谷，但是在晚上禅修时美琪乔经常感觉到他的出现。他的威仪庄严光明，看不出有任何病态。美琪乔离开他的那个旱季，不久之后他就得了重病，而且病情迅速恶化。他夜间来访的目的改变了，他的声音有一股强烈的急迫感，坚决要美琪乔赶快去见他最后一面，否则就再也没有机会了。想到他会死吓坏了美琪乔，她当然知道世间的本质——生的本质；死的本质——以及它们的不确定性，可是，在这件事上她却拖延不决，迟迟没有行动。

有许多次，在禅相中阿姜曼警告她必须立刻去见他。有可能是她内心期望他会康复，无法接受他病重将死；也有可能是她一心修行，知道他在观察自己；当然，还可能她就是懒惰；不论出于什么原因，她就是迟迟没有去见阿姜曼。偶尔，她会告诉女尼们准备再一次长途跋涉，可是却没有定下日期。结果，尽管受到一次又一次的警告，阿姜曼去世那天晚上，美琪乔依然在卉晒村。

那天，美琪乔在黄昏时已经上座就像往常一般打坐，当时过了午夜，心处于深细的静止状态，突

然阿姜曼光明的身像最后一次显现，他的样貌放光闪耀，声音严厉非常，而且是那么的直接，把她的定境给震散。他说话就像晴空霹雳一般，呵斥她漫不经心。他出于清净的悲心像对女儿般爱护她，再三呼唤她赶去见最后一面，现在一切都太迟了，他即刻就要般涅槃，永远离开这个世间了。她现在去见他，只能见到一具没有意识的尸体，不会认得出她。漫不经心、懒惰，就这样丧失了机会。

“美乔，不要给杂染的情绪控制，这些杂染情绪是无量劫生死流转的根源。绝对不要以为烦恼没有害处、无关痛痒，唯有勇猛和坚决的心可以打败烦恼的伎俩。你必须往内观察，让佛法成为你的向导。

“无论是地水火风；天空大地；山林树木；天堂地狱或者饿鬼；这些都不是道、果、涅槃。你无法从中发现真理，不要希望从中看到真理。它们在自身的范畴之内都符合真理，但却不是你应该追求的真理。沉迷这些事物只会让你堕入没完没了的恶性循环当中。不要再兜圈子，往内观察你自己，真正的佛法只在心中生起，只在心中放光，就像无云晴空中的满月那样皎洁明亮。”

离开破晓还有好一段时间，美琪乔从三摩地中退出来，冷汗湿透了她的白袍，她很疲累，感到万念俱灰，心如刀割。失去了师父、失去了她的自豪还有她的依怙，她一时之间六神无主。她躺下来，却心乱如麻，无论如何也睡不着。低泣了一会，她缓缓深呼吸舒解自己的悲痛。

晨光初露她即起身收摄身心，在寒风中快步走去佛殿与大众集合。她刚刚开口说话，眼泪就流了下来。泪水一颗一颗随着阿姜曼最后显现的事迹——他的影像、他的警告、他的教导，以及他的过世——流下面颊。大家对美琪乔的预知能力一向深信不疑，但是此时实在难以接受这噩耗。

美琪乔讲完话，大家思绪纷杂乱成一团。就在这时，村长突然到来飞快地爬上佛殿的楼梯，径直问道："美琪！美琪！你们听到消息了吗？有听到消息吗？"他深深吸一口气，缓缓吐了出来，然后压低声音说道："昨晚阿姜曼在色军府入灭了。我几分钟前刚刚听收音机广播，他们说他凌晨两点二十三分去世。"大家听了再也忍不住，放声痛哭。村长看到这情景，很抱歉地说："对不起，我只是要让你们知道这消息。"

阿姜曼一九四九年十一月十日逝世，两天前美琪乔才过她四十八岁的生日。葬礼一月杪举行，在这之前美琪乔已经去了色军府奔丧一次。她跪在阿姜曼的棺木前，棺盖是玻璃，她凝视着那具冷冰冰的尸体，痛悔不已。她默默地向阿姜曼忏悔过去所犯的过错："大德，请原谅我……"之后发愿：将来绝不再漫不经心、不再偷懒、不再懊悔。

荼毗的日子到来时，美琪乔和其他尼众再一次跋涉去色军府。她们抵达时正好赶上僧众们庄严地从寺院的亭子把阿姜曼的棺木抬去荼毗场。棺木经过时，美琪乔跟许多送别的大众一样禁不住潸然泪下。他已经进入寂灭、清净的涅槃之境了，永远不再回到色身的存在——这个泪水与忧悲之地。

半夜举火荼毗时，她观看着整个过程，茫然若失，只是很肯定感觉到他在月光下化身为一小朵云，在猛烈燃烧的柴堆上轻柔地洒下雨丝。

第三辑

心性——步上圣道



有智慧的人看到自身的固执，认出那是固执；看到阴暗，认出阴暗；看到愚痴，他们同样认得出来。他们只看自己的过错，不去怪罪别人。

修道因缘的交集

现在美琪乔加倍用功，坐禅之前她会发愿，愿把注意力往内专注，然后停留在那里，定在心中。不过，美琪乔所谓的往内专注，是指心自由下坠。她一闭上眼睛，感觉到底下掉开来，自己好像从悬崖或者井口掉下去，坠入一个空间里。过程中有几个瞬间会闪过不同的影像片段，然后就是彻底的静止、安宁、满足……可是隐藏在这静止底下，有一股近似反作用的动力，会马上把意识流推回到之前影像片段的境界里。暂停在心的流动空间，美琪乔有种回到了家的感觉。她已经掌握怎么轻易穿梭这个神秘的通道，透过一闪的知觉、某种存在、情绪、某个神识，她就投入另一个世界，进入各种各样的有情领域。

追求真理的欲望催促她去观察轮回中更高级、更深层的生命。透过长期的观察，她了解各种天界众生，他们沟通的方式、习惯、风俗和信仰。她集中心神利用天眼探索心灵领域，期望能找到哪些智慧或者灵感，帮助她领悟佛法的真谛。再一次，她堕入自己心识往外攀的习性中。

就在美琪乔拼命用功之际，她不知道阿姜曼的一位亲近弟子正进入修证佛法的最后阶段，而他们俩修道的因缘很快的将会交集在一起。

出席了阿姜曼的葬礼之后，阿姜摩诃布瓦去了磐山。在山中翻越了好几天他来到了达摩支提山寺，阿姜空马的道场，几年前美琪乔在这里为了她执拗的个性挣扎了好一阵。作为一个完美的心灵战士，阿姜摩诃布瓦把内心的烦恼当作不共戴天的仇人来攻击，只接受烦恼彻底的投降。多年来他的修行就像是场生死战，每一次上座禅修都徒手搏击，每一次行禅都拼个你死我活。他毫不留情，一个活口也不留，把内在的敌人一个接一个消灭。他持续攻击，寻找烦恼隐藏着的根源，他一波一波地攻击，从最显著的烦恼——步兵——到那些更微细、狡猾的精锐部队，这些微细的烦恼环绕着保护它们神出鬼没的首脑——覆盖心性的根本无明。

驱动贪和嗔的根本无明一直狡猾地隐藏在心最幽深的地方。无明作为轮回三界的统治者，受到强盛的烦恼大军誓死捍卫。要解除心受无明的煎熬，就一定要先解决这些烦恼的力量，把它们迷惑心的力量给消除。

阿姜摩诃布瓦运用念和慧组织自己所向披靡的军队，以便攻破内心根本无明的堡垒，包围无明的内在司令部。他用念面对烦恼的防卫，以慧消除它们的力量，他的军队有组织地逼近敌人的要塞。当所有内心烦恼都消灭了，最后一个剩下的就是它们的总司令——创造和延续生死轮回、处于最深层的无明。这时他发动终极一击，那是无坚不摧和辉煌的闪电攻击，把无明的最后一丝残余给歼灭，彻底摧毁整座轮回存在的大厦，剩下的是心彻底清净、解脱于一切烦恼的本性。又一位圆满觉悟的阿罗汉出现于世！

同一年，雨季静修之后，美琪乔在禅修中得到一个征兆：月亮以及围绕着的星星从天上堕下来。她诠释这个禅相意味着有位不世出的禅师以及他好些利根的弟子，很快就会来到卉晒村。她兴奋异常，很自然地相信这个征兆预示的就是阿姜曼许多年前告诉她的禅师。

美琪乔很有把握地告诉其他女尼，第二年将会有一位伟大的禅师领导着一群头陀僧到来。她还不知道来的是谁，只是在禅相中见到一个确凿的征兆。她把这位禅师的到来，比作当年阿姜曼与一群比丘到来卉晒村。那时她还是个小女孩。

接下来的几个月，就如她所预测，果然有好几批头陀僧来了又去。美琪乔抱着期望去驻扎的森林地区顶礼和招待他们，但是每次她都失望而返，很确定这些云游僧不是征兆中的人物。

一九五一年一月，阿姜摩诃布瓦带着一群头陀僧从磐山云游下来，安顿在卉晒村北部山脚下浓密的森林里，各自在树下、山洞、山顶、悬崖下挂伞住宿，遵从头陀传统过淡泊的生活修行。阿姜摩诃布瓦和一个沙弥侍者一起住诺岩洞。诺岩洞位于山顶地势平缓的一边，距离村子社区一英里多远，是个长形宽广的洞，紧贴在一片突出的悬崖下，进口的地方布满平坦的石头往外伸展开去。这里空气流通，阴凉，整个环境幽静宁谧。

听到阿姜摩诃布瓦的到来，美琪乔带着几位女尼爬上倾斜蜿蜒的山路去见他。那块高地的顶部是露出地面的黑岩石，沿着波浪形的地势伸延到洞

口。抵达时，美琪乔看到阿姜摩诃布瓦坐在洞口一块平坦的大石上，她心花怒放，立刻转过头来喜形于色低声道："就是他！我告诉你们的那位大禅师！"

她们收摄身心，毕恭毕敬地走近阿姜摩诃布瓦，跪在他前面，很端庄地顶礼三拜。互相问讯之后，美琪乔自述很久以前，她还小的时候见过阿姜曼，她详细讲述阿姜曼怎么教导禅修，后来又怎么在离开时禁止她继续用功下去。出于内心对阿姜曼的恭敬，她有很多年没有禅修了，直到出家之后才重新开始真正用功。

作为阿姜曼的亲近弟子，阿姜摩诃布瓦感到困惑，为什么要禁止她禅修？当美琪乔叙述各种禅相时，他马上知道原因。这时，美琪乔已经深深沉迷在各种神秘境界超过十年了，她认为没有见到禅相对修行无益，她耽溺在这些境界中，深信这是趋向涅槃，解脱烦恼的正道。

阿姜摩诃布瓦当下看出问题的根本所在，没有高明的禅师制止这种狂热的行为，那冒进和强而有力的心会引导她错误地诠释这些境界，最后步入歧途。他也知道，像美琪乔心力那么强的人，一旦学

习怎么正确修心，在佛法上将很快成就。他意识到美琪乔就像阿姜曼一样，善巧熟练地运用这个不凡能力的话，将可以帮助自己和别人解脱烦恼。

从那时起，美琪乔经常上山去拜见阿姜摩诃布瓦。每逢斋戒日傍晚，她会跟卉晒村的女尼一起爬曲折的山路去顶礼阿姜摩诃布瓦，然后听他激励道心的开示。开示完毕，他会询问她们的禅修状况。每次问到美琪乔，她都只讲那些超常经验，以及遇到的各种鬼和神识。由于漫游天界和地狱的丰富经验，亲睹那里不同的众生，因此她详细叙述各种鬼的心境和生活情况，以及导致它们投生于此的业。

很明显的，美琪乔耽溺在这些异象和特殊知识中，阿姜摩诃布瓦为此感到担心。他对她的神通能力感到讶异，但也看出她还没有足够的能力驾驭自己的心，确保禅修不出偏差。他要她学习稳固地专注自己的身心，不要注意外在的境界。唯有把觉知稳固地往内专注，才能消除烦恼障碍，让禅修更上一层楼。

阿姜摩诃布瓦向她解释，禅修最初的目标是培养正定。她禅修时痴迷于进入知觉的念头和影像，专注这些内容成了一种习惯，这样做限制了她的

心。要正确地修定，她必须舍弃这种痴迷，不再专注念头和影像，以摆脱不必要的限制。透过正确的禅修，她可以直接体验到心能知的本质，让她客观地检查身心现象。心能知的核心是比认知影像、念头和感受还要广大的觉知，它是一个没有障碍的内在空间，包容一切，但却什么也不保存。这个心灵觉醒的力量一旦培养起来，可以一再恢复，无限地深化。在突破这一点之前，分心专注外境将妨碍行者达到禅修的最初目标：抵达觉知的根源。

开始时，阿姜摩诃布瓦静静听美琪乔讲述她神奇的经历，小心评估她心的能量状况，然后温和地劝告她把知觉的意识流导向它内在的根源。他重申意识是心的作用，不是心的本性。她一定要舍下意识，以及意识有限的知觉，让心真正的本性放光。

几个星期之后，阿姜摩诃布瓦发现她没有听从指导，于是坚持要她在禅修时把心完全往内专注一段时间。她依然可以时不时把觉知导向外在的现象，但其他时间一定要强迫觉知待在里面。他催促她学习控制自己的心，以便可以随意引导意识流往内或往外专注。

由于禅相跟心内在的意根接触，因此美琪乔认为这是在探索自己的心。她相信观察定中生起的现象，可以了解认知这些现象的意识，从中洞见其实相。因此她固執己见，不愿意改变修行方法，开始公开顶撞阿姜摩诃布瓦的说法，表示她的禅修方法已经带来深邃的知见，没有理由要更改。

阿姜摩诃布瓦耐心地解释，她见到的现象只不过是宇宙間自然存在的东西，跟平常肉眼看到的东西没有什么不同。虽然禅相中浮现的世界跟人类世界一样真实明显，但是对于认知的知觉而言，这些都属于外境，尽管不像物质那般具体有形，然而还是跟知道它们的知觉分隔。最重要的一点，从观察者而言，物质对象跟心灵对象没有分别，都是外在世界的对象。他要美琪乔把注意力转向，将往外流的意识截停，引导它向内，去觉悟心的本性——知觉的源头。

美琪乔继续反对：天眼可以看到特殊微妙的东西，跟肉眼不同。天眼可以看到各种鬼魂和神识，可以跟所有天界的天人沟通，可以看到过去世的因缘，可以准确观到未来的事。她坚持这些知见超越平常感官的认知。

阿姜摩诃布瓦对她的冥顽不灵忍无可忍，一改之前作风，强悍地要求她防止心往外探索境界，因为如此错用觉知不能帮助她切断生老病死的根源。他提醒美琪乔，这样教导她是为了她好，然后明确地告诉她必须遵守指示。

美琪乔对自己的知识和理解信心十足，尽管受到阿姜摩诃布瓦的警告，她的禅修依旧不变，然后再跟阿姜摩诃布瓦争论她禅法的真正意义。这次激怒了阿姜摩诃布瓦，再也受不了这个不听教的学生，他发火了，以凶狠的语气和表情呵斥她不准把觉知导向外境，直截了当命令她把注意力倒转过来，一直往内专注。他毫不妥协地跟她说，唯有遵照着这样努力修行才能消灭染污心的烦恼。

一天傍晚，就在美琪乔又一次固执地为自己辩护时，阿姜摩诃布瓦当即打断她的话，叫她立刻离开。他很干脆地叫她马上滚出去，从此以后再也不必回来，在其他女尼面前用粗野难堪的话赶她走。美琪乔大为震惊阿姜摩诃布瓦竟然说得那么绝那么难听，她从来没有料到会发生这样的场面。她离开山洞哭着回道场，一路上严厉的呵斥在耳边回响，整个人感到彻底崩溃，信心殆尽，觉得不会再去见他了。

美琪乔内心万念俱灰，拖着沉重的步伐踱下倾斜的山路，陷入矛盾中。她第一眼见到阿姜摩诃布瓦时，凭直觉认为他是可以依止的禅师，现在他却不留情面地把她给轰出去，还有谁足以担当禅修导师呢？这么多年来四处寻求，终于如愿以偿，找到一位这么理想的禅师，但参学结果却如此糟糕。现在美琪乔眼前漆黑一团，不知如何是好。

当你的心对自性的领悟仿佛繁花般
盛放，那漫长无际的苦恼之尽头，
将慢慢出现在眼前。



法的预兆

美琪乔在昏暗的暮色里踏着沉重的脚步来到道场的门口，随即马上钻进她的小茅舍。她需要时间独处，好好化解这一天伤痛欲绝的变故。平时熟悉的寮房现在感觉很陌生，自己好像是个突然闯进来的外人。她心事重重陷入沉思之际，夜色悄悄降临，然而天上的月亮和星星似乎也比往常黯淡，疏离。她的自信大受打击，怅惘不知怎么办，内心有股紧迫感，似乎有什么需要改变。

检讨面对的窘境，美琪乔终于省悟到阿姜摩诃布瓦有正当的理由赶她走：自己故意不接受他的教导，也不愿意作任何改变。反省越是彻底，越是看清楚，自己的我慢心是整件事的症结所在。阿姜摩诃布瓦不认同她的禅法指示她改变方向，自然有他

的道理，为什么就是不能接受？她耽溺在自我放纵当中，不听从他的教法，结果一无所成。如果听话地遵守他的教导去做呢？她至少应该尝试照着做，不是执拗地抗拒。看清楚自己的过失之后，她呵斥自己：既然你尊他为师，那为什么不遵从他的教学？根据他所说的去做，你就知道他的教导是否正确。黎明到来时，疑团逐渐厘清，她下决心必须当下改过自新，强迫自己的心依教奉行，心甘情愿地接受结果。

隔天早上，用完早斋美琪乔请求放免当天的杂务之后立刻回茅舍，她迫不及待地马上坐禅，想强迫自己的觉知紧紧安住在身心的范畴之内。她决定阻止心往外攀，无论是外在的现象，还是其他什么的。她长期往返于鬼、天人、各种心灵领域的众生之间，这些境界对她而言已经没有什么特殊意义。每次禅修时只要把注意力集中向外，她都会遇到这类众生。虽然她看这些众生就像普通人用肉眼看东西一般，可是这个能力从来没有给她带来任何真正的好处，那些染污心的烦恼丝毫没有减少。唯有往内专注，密切观察意识的活动，她才能看清楚心的杂染，消除它们的影响。

这次她完全遵守这个原则，一心专注念“佛陀”，念到没有妄念，意识流汇聚在心中一点上。透过刚刚立下的誓愿的强大力量，她保持专注一点，直到色身从觉知中消失，心完全静止不动。从深定稍微出来，她即时见到一个禅相，这次是佛法的征兆。她打开心眼，见到阿姜摩诃布瓦拿着一把锋利明亮的刀走向她。他把刀子指向她，宣称要示范正确的观身方法。接着他开始有条不紊地把她的身体切成片。他用那把锋利的刀，一刀一刀把整具肉身肢解，越切越小片。

美琪乔眼睁睁看着自己的身体分解掉落一地，愣住了。她看着阿姜摩诃布瓦再把每一部分切得更细，切到最后只剩下满地的肌肉骨头和筋。他对美琪乔内在的觉知问道：“这里哪一片是人？一块一块拿来比较，哪一片是女人？哪一片是男人？哪一片诱惑人？哪一片漂亮？”

这时，她眼前血肉狼藉一片，恶心得不得了，想到自己一直以来紧抓着它们不放实在叫人难受。她继续观看四处散布的残骸，直到最后什么也不剩。就在这时，她的心退回里面，意识明确地往内流，堕入三摩地的根本，汇聚在她这个存在的中心，剩下一个单纯和谐的觉知独自存在。能知的核

心精致微细得难以描述，就仅仅是知道——一个弥漫在心灵深处精妙的内在觉知。

美琪乔坚决地把注意力导向内，停止意识正常的流动，证入心真正的核心——觉知的根源。在心口的中间，她体验到玄妙、广阔无垠的空间——觉知微妙无形的本性。她往内专注时，突然忘了专注，进入全然的宁静，一念不生，一切空寂。身心处于大自在的状态，所有的对象，包括她的身体，都消失得无影无踪。她的心独自安住在这个纯然静止的境界中好几个小时之久。

她的心一从深定退出来，就觉察到意识微细——起初几乎觉察不到——的波动，从心的核心开始往外流，离开中心。当这个意识的势头增强时，她清楚观察到一个有力而且紧迫的催促，驱动心注意外面，趋向外在的认知。这个惯性源自她的个性，以前根本没有注意到，现在由于处于心的根本，寂静澄明，因此这个外流的意识突然变得明显起来。她被迫与这个外流趋势抗争，以便把这惯性的意识流逆转，让觉知稳固地保持在中心。她记起阿姜摩诃布瓦，想起他严厉的警告，很肯定他是对的。于是她重新提起心力，把偏离的趋势导回正轨。

接下来几天，美琪乔专心寻找有效的方法来把觉知稳固在里面。她终于掌握了窍门，解决了从深定出来心识外流的问题，不让那股冲动把注意力拖向外面。心识外流总是伴随着念头和影像的活动，这个旋转流动的意识创造了整个有情世间，维持这个世间的存在。

当一念不生时，自然任运的觉知生起，这个当下的觉知是纯粹的注意，机警而自在，不受制于身心——遭受名色的幻象所控制——的元素。过去，从三摩地退出来，各种影像凭空浮现在她的知觉中，诱惑她的心跟随它们，即使想要拒绝也难以做到，甚至觉得跟随它们很受用。现在自然任运的觉知从心合一的境界中生起，她能离执无染地观察到各种念头和影像念念相续生起和灭去。看到专注的觉知竟然起了那么重大的改变，她体会到在一位真正明师座下参学的意义。

她有信心可以善巧地扭转强劲的意识流，跟它合一并且让它安住在当下之后，决定硬着头皮回去诺岩洞拜见阿姜摩诃布瓦，以便禀告自己禅修的进展。

抵达山洞时，只见阿姜摩诃布瓦在那里严肃地板着脸孔。

“你来这里做什么？”他厉声喝道：“我已经叫你离开了！这里容不下大圣人！”

美琪乔央求他先听听自己说话，接着解释那天被赶的风波让她难过伤痛，反省之后，看到自己犯下的错误，于是认真接受他的指导往内专注。然后，她详尽讲述自己改变禅修方法，如何学习让心没有执着地保持在当下。她之前受外境迷惑，错把邪见当宝贝，现在她看清楚，那样修行是徒劳的。这几天她专心研究怎么控制意识强劲往外的趋势，现在已经成功把它稳固地往内安住在中心。她有种成就感，怀着感恩的心，前来顶礼老师，并且谦恭地请求他原谅。

唯有禅者才能真正了解修行之道，可是要正确地修学禅法需要有良师指导。禅修老师不能犯哪怕是细微的过错，尤其是学生修到高深的境界时更是如此。老师必须比学生知道更多，才能让学生信服。另外，他不应该教导自己还没修证到的佛法，否则帮不到学生。如果老师是根据自己证到的体验和内观智慧来教导，利根的学生在菩提道上会进步很快。

看到她的禅修现在已经安住在正道上，阿姜摩诃布瓦很和蔼地接受她的悔过。告诉她是她的心跟鬼相处太久了，无法控制自己随着意识流流转使她生活在鬼神的摆布之下，受内心制造的幻象奴役。把意识扭转回它自己，就暂时干扰了它的势头，把心拉回到自身的核心。她体验到的是心的核心——心内在能知的本性。意识是这心性的功用，可是意识活动变化无常，缺乏心固有品质的觉知。意识状态跟知道它的觉知同时存在，而心的核心是这觉知的根源；在意识流中生灭无常的心境只不过是有为现象，心的本性不是有为法，它是唯一不变的真实。

意识自然地从心的核心流出来，从中心流向表层。表层意识受到贪嗔痴之风吹动，形相和内涵不断改变；然而心的本性没有活动，不显现任何状态，作为纯粹的觉知，它只是知道。从本性生起的活动，比如觉知物质世界或者心灵世界，是源自心的意识状态。由于意识即是心理活动和状态，它的本质是不断生灭无常，所以意识层次的觉知总是不稳定、不可靠。

当外流的意识与六根的感知交集时，觉知就跟认知的对象混合。意识跟眼根交感，接触到色相

生起认识，这认识即成为眼识；意识跟耳根交感，接触到声音生起认识，这认识即成为耳识；以此类推。所以，当感官意识生起时，心的本性受遮盖看不到。这不是本性消失了，而是能知的本性变成了意识。平时，一般人让他们的眼睛耳朵追逐色声，情绪化地介入认知到的对象，唯有这些感官对象都消失了才平静下来。他们沉迷于日常意识中不断出没的鬼神，迷失了心的本性。

把意识流逆转，念头会受阻扰停顿下来。念头停止了，意识就汇聚在里面，跟能知的核心合一。禅者持续如此修行，这个基础会变得在任何情况之下都不动摇，即使退出了深定，心依然觉得稳固紧密，仿佛没有任何东西可以干扰心内在的专注。

虽然定不能灭苦，可是定提供了一个理想的平台，以便全力以赴攻击导致苦的烦恼。有了定，观察变得任运自如，不假造作，念充分警觉。这敏锐和直接的专注协助智慧调查和观察。由定生起的甚深宁静和专注成为一个殊胜的基础，用来培养洞见存在本质的内观。

把念头停止有两个主要的目的：第一是创建一个空间，用来辨别不受控制、惯性的念头跟主动、

专注的念头，以便看清念头的性质；第二是清理出一个空间让直觉的内观进行意识活动；这两者都是智慧不可或缺的面向。

正确地修行，定可以暂时停止思想，但是不会扭曲理智。定让禅者主动思想，而不是无法控制地想。心这样运作时为思想打开一个宽阔的空间，可以不执着、清明地思考和观察。直接的洞察力可以一眼看出一连串的念头会导向哪里。禅者可以用离执和直觉的内观放下无用的念头，拿起有用的，这样做替般若打好一个牢固的基础。只要我们的心还未达到甚深平静，就无法好好思想，因为由意识驱动引起的思想是妄想，不是必要的思想，这个概念化思想得来的知识是肤浅和不可靠的，缺乏真智慧的根本内观。

心不受外围思想和情绪干扰，就能全然专注它的知觉领域，不受猜测臆想影响，真实地观察从知觉领域中生起的现象。这是修观的重要原则。如此善巧修观，修行就能顺利开展，不受猜想干扰或误导，以真智慧深入地探索、思维和了解。

由于美琪乔已经跟意识生起的境界相应了那么久，对心的本性越来越疏离，因此需要直接体验

这本性。然而体验心性仅是方便，不是究竟，是为了让心脱离粗重的障碍，替进一步的修行打下良好的基础。阿姜摩诃布瓦警告，有了心性体验，她很容易对透过意识知觉生起的知识有错觉的自信。因此，必须仔细检查从心流露出来的一切。每次从深定出来，她都必须检查意识活动，检查妄想留下来的杂染，这些妄想都受色相、影像和造作相关的执着摆布。

阿姜摩诃布瓦这样教导美琪乔深入探索她的心的方法，以便彻底把紧紧缠绕着心的烦恼根除。他再三重复，这是佛法心要——佛法的心要并不是去知道世间各种各样的现象。人的心自然执着色身，因此他催促她先把全副心力投入在解决色身的迷思上。他提醒修慧应从身体修起，目的是要直接观透色身的本质。

他教她修观身法门要用任运自在的观察力，以免堕入——根据惯性诠释，臆想猜测的——意识分别。在意识和心的核心合一之后，会生起清明、无染的觉知，修观必须用这个觉知来观察。为了让任运自在的内观浮现，必须先调伏日常思维和想像。也就是说，必须如实观察心中现起的影像，不加以概念分别。如果她让意识去分别、命名这些影像，

那么平常世俗的心理条件反射作用就会生起妄想，造成各种混乱，跟真正的内观相反。以清晰的觉知任运自在地观察现象，不受观察对象束缚，证得智慧那自然、无碍的清明。

心专注佛法，初步的内观是看到执着色身引起的苦。那些看清楚色身的人通常很快证悟佛法。



内在的尸体

傍晚步行回女众道场，美琪乔身心皆处于轻盈和生气勃勃的状态。回到小茅舍里，她像以往一样坐禅，全面检讨自己的修行。对美琪乔来说，证入三摩地不难，她的心天生容易凝集一境。唯有凝集不散的心才能证得近行定，让她轻易出入多姿多彩的心灵能量领域。在这过程中，当意识汇聚在自然的中心点，她接触到心的本性，但只是短暂的接触，随即退出来回到它正常的动态。这个心性短暂的体验，对接下来意识认知到的知识，产生一种错误的自信。

美琪乔没有把宁静集中的心用来检查变化的心境，反而被动地观看心的活动画面，让思考和想像的功能推测这些画面的意义，因此与心性无染的觉

知失之交臂。这些概念化的思考得到的结论是肤浅和自我的，意识里的杂染对她的认知有情绪偏执，使她受误导，偏离了真正的理解。她的意识心变得过于介入自己惯常制造出来的幻象，表现得像独立于心性的存在。

现在，阿姜摩诃布瓦突如其来的介入改变了这一切。她的意识汇聚在中心，与心性合一，完全跟纯净觉知的微妙本性合为一体，整个栖息在甚深寂静中。这时身体和意识消失了，唯一剩下的是一个微细难以描述的觉知，没有动静，连最微细的意识波动也没有。她的心沉浸于定境中好一段时间了，才开始波动要退出这个中心。一个短暂的意识涟漪生起，接着立刻消失。这个涟漪自然发生，不是刻意为之。一个微细的波动现起随即静止下来，意识波动浮现又消失好多次，次数逐渐频密，最后意识流终于恢复平常的动态。

虽然她恢复觉知外在的环境，可是心的概念思维功能还处于静止状态。能知的核心依然压制着心平常的思想模式，意识暂停在任运自在的觉知流中。由于处于任运自如的状态，无碍的觉知和明确的洞察力同时运作，让她以深邃的直觉内观了解自己的身心，她本能地知道修观必须保持这个层次的注意力，以便证得透彻的内观般若。这时，更微细

的知觉作用不受惯性思维模式障碍，透过直觉获得深细不假造作的知识。因此在这正常的意识流中，智慧能够有效地运作。

那晚深夜，美琪乔从三摩地的深定出来，体验到意识流慢慢蔓延到身体每一个部分，直到末了同时感知到整副身体为止。这时她的觉知不受身体偏见的影响，只是如实地专注在色身的坐姿上，离执的觉知凭直觉知道色身里面正在败坏着，这是个与生俱来的过程，最后把身体带向死亡和分解。她以澄明湛然的心观看身体腐败的情节，开始跟随这个自然的过程，趋向最终必然的结果。腐败的过程从体腔深处开始，慢慢延伸到其他部位。她仅仅观察，没有思考或想像，在觉知范畴内让身体分解的过程呈现。很快的，整个过程自然而然保持势头开展。

美琪乔从头部开始观察，任由注意力慢慢渗透到整具尸体去，让腐烂的影像清晰起来。由于直觉智慧这时已经全神贯注于死亡和分解的意念，因此整个活动画面自然呈现。她觉得色身里面的尸体开始膨胀，颜色慢慢起变化，皮肤转黄，接着突然变成淤黑。皮肤随着身体的膨胀绷得紧紧，最后裂开剥落掉下，露出腐烂的肌肉，流出脓液，吸引了

整大群苍蝇飞来。腐尸越来越臭，闻之欲吐，令她的内心难以承受。这时苍蝇在上面产卵，接着出现蛆虫，在裂开的皮和流脓上到处蠕动，不久整具尸体各处都是成堆成堆的蛆虫。等蛆虫吃饱，五脏六腑和肌肉几乎全都吃光了。没有了连结各骨骼的组织，整具骷髅无法支撑，塌了下来，污秽的骨头、残余腐肉，还有交错的肌腱和软骨纠缠成一堆。这些残骸继续分解，结果骨头脱落一地，骨架完全散开。

随着日子一天一天过去，在日晒雨淋下，附在骨头上的组织渣滓也剥落了，留下白森森的骨头。接着骨头也开始粉碎分解，末了，只剩下零星几块大骨，头盖骨落在这边，骨盆另一边。最后，这几块大骨也消磨殆尽，回归到它们的根源——地大。突然，地大也消失了，一切都消失不见，只剩下晶莹光芒四射的觉知。慢慢的，存在感在光明觉知中消失了，自我和周遭的感觉也一并随着消失。

每天美琪乔都这样禅修，一次又一次地重复专注里面的尸体，结果死亡相和败坏相熏陶成惯性思维，只要一注意自己的身体，身体的影像就开始腐败。每一次禅修，心都变得更加平静清明，她处于这个境界中，以心眼观察分解的过程。修习久了，

身体组织不断粉碎的现象引起她注意色身众缘和合的本质，她开始研究身体的成分——组成一切物质的地水火风。肌肉、骨头、牙齿、指甲、头发有地大的坚固性质；血液、尿、粘液和其他分泌液有水大的流动性质；身体的温度、能量、活力是火大的表现；呼吸、各循环系统和身体的动作则证明了风大的存在。

美琪乔观察身体败坏的过程，看败坏的作用怎么把聚合元素在一起的物质联系给分解，怎么舍下这些元素让它们回归到原来的形态。当意识最终舍下这具色身时，死亡把提供生命能量的火大和风大遗弃，让它们回归到各自的状态去。以任运自在觉知的透视力继续深入观察，她看到有些体液渗透入地面，有些蒸发到空气中。体液渗透和蒸发完了之后，身体变得干瘪脱水，剩下干硬的组织和骨头。这些残余也慢慢粉碎，变成尘土，最后彻底还原为地大。

美琪乔看着逼真的画面：骨头与地大融合，两者合并为一，成为一样的元素。当最后一片残余的骨头回归到它原来的元素状态时，她深深领悟到身体没有实质和虚幻的本性，生起这样的知见：身体所有成分都是地水火风组合而成的，它们全都回归

到原来的状态。突然，地大自行从觉知中消失，她的知觉一片光明轻盈、光芒四射。然后一眨眼间，觉知坠入她未曾经历过，某种层次的凝集状态，光明消失了，只剩下难以形容的空——一个绝对一体的境界，完全没有二元对立。唯有纯粹的觉知存在——处于超越与微妙的圆满宁静境界，完全没有任何特相。这是心本性充满活力的空。

每次美琪乔观身都形象逼真地看到色身分解成地水火风四大，她清楚看到没有东西死亡，头发、指甲、牙齿、皮肤、肉、骨头各自化成它们原本的元素，就只是地大罢了。什么时候地大曾经死亡过？身体的每一部分分解时变成什么呢？它们全都变回各自本来的元素，地大和水大回归它们本来的元素，风大和火大也一样，当中没有任何东西毁灭。四大聚集在一起形成一具躯体，心识安住其间。心执着这个物质组合赋予它生命，然后把它当作自我，到处背负着它。由于心执着色身为自我，结果带来无穷尽的忧悲苦恼。

同样的，心也不曾死亡，它最多是不停地变化，每一刹那都生死、生灭，在无尽的意识流中一个接一个生起灭去。美琪乔观四大回归它们的本质观得越彻底，心就昭示得越清楚。所以哪有死亡

呢？是什么死亡？四大——地水火风——不会死；至于心，心怎么会死？美琪乔领悟到这点，心变得更显著，觉知更强，内观更深彻。

从甚深禅定出来，美琪乔观察这具影响深远而微细的有形色身。她领悟到身体感其实是一种自我认同，从出生到现在，她都一直遵循身体的感知来安排生活，本能地保护身体，满足其物质需要。她清晰地辨识出根据身体而产生的种种想法，其实是轮回生死的业因。身体内在的不清净比它的外表来得深刻多，许多根源于身体的心态和行动不但令人反感，而且有害，虚荣心、耽溺于淫欲、性侵犯、肢体暴力等只是其中比较严重的丑陋行为。作为那么多负面思想和情绪的根源，身体认同把心连系着轮回的根源。她觉悟到如果要追寻身体执着的根源，就必须直接调查杂染的思想和情绪，以及引发它们的意识。

池水完全静止、清澈见底的池塘，我们可以清楚看见所有的东西。心彻底休息时静止不动，心静止不动智慧容易生起，顺畅运作。智慧运作时，心洞然明白。

任运自在的觉知

接下来的几个月，美琪乔的生活沉浸于宁静稳定的阶段，一心专精勇猛禅修。每天用完早斋不久，她就回到偏僻的茅舍那里，整个早上来回从经行道的一端步行到另一端。经行道成了她竭尽全力摧毁生死轮回的修道战场。她经行时往内专注到没有注意身体的位置，也没有注意脚底接触地面。觉知是那么的投入往内观察，致使偶尔走出界撞到矮树丛，她也专注依旧，凭本能回到道上继续经行，整个心思全神贯注在意识流上。

经行道旁有参天大树和弯曲下垂的竹子遮荫，在走道的一端是一棵修长的娑罗树，美琪乔在树下搭了一个简陋的竹台，供炎热的中午休息和坐禅用，这里是她钟爱的地点。这棵娑罗树是雨林红木

的一种，树身坚硬密实，鲜黄色的花很惹人喜爱，花季时整棵树点缀着黄点，落花布满她那小小的禅修台。娑罗树糅合了坚硬和艳丽，象征着强壮和璀璨，就如美琪乔当下的心境。

一天晚上美琪乔得到一个禅相：一幅湖面辽阔的景象在她的心眼中开展，湖中金莲花盛开。浮在水面的莲花大如牛车轮，薄薄的金花瓣像柔软的轮辐放光；另外有一些莲花花瓣紧紧合着朝向天空，高高地挺立在蔚蓝色的湖面上，像金色穹顶的庙；还有一些则浅浅浸在清凉的水面下，它们的光彩荡漾过湖面，仿佛吹过金色的微风。湖水澄净透明，湖底波浪形的淤泥可以看得一清二楚。有些莲瓣掉落下来，在湖面上漂浮，花瓣浸在水中放光，芬芳在空中弥漫。

美琪乔怀着敬畏的心静静地看着，这时一只小金鸭从天空飞下，掠过平静的湖面落在水上，在莲花丛里嬉戏起来。它啄浮在水面的花瓣，很优雅地把花瓣转着吃。吃了四瓣之后，它即不再吃，满足地浮在那里一动不动。

美琪乔在湖边看得入迷，突然身体像一朵云般腾空而起，飘过湖面，飘到那只金鸭子上方，她张

开两只脚跨坐到鸭子背上。一骑上去时，她和鸭子融为一体，那一刹那她意识到自己就是金鸭子。接着她从定中退出来，恢复平常意识。

美琪乔回想这神秘的禅相好多天，思维着它蕴含的重要意义：金鸭子啄食金莲花，莲花象征供养法宝，佛教圣道的心要。金意味着光，心光；花代表心光绽放、盛开。她领悟到四朵花瓣是四圣道，趋向阿罗汉果道上四个关键的阶位。就像那只金鸭子，美琪乔显现出智慧光明：领悟到她将在这一辈子完成圣道证得涅槃之果。

美琪乔知道无论是往内抑或往外注意，意识都遍及知觉的每一刹那。她所体验到的一切没有哪一样是存在于意识之外的。既然所有抓取、想像和经验得到的现象都是依意识而有，也就没有现象独立存在于心识之外。因此，对身体的觉知是意识固有的功能。从根本而言，她观身是观察内在化的身体，这个内在化身体是由身根取得的心理影像。意识自然遍及整个身体，与身根交集起觉知作用。身体感——执取身体为自我——主要是身根生起的心理影像，加上深细执着（对色相和自我的执着）的偏见而成。

美琪乔以任运自在和离执的心态，专注把身体看作是内心显现，意识的产物。可是如果色身只是四大的聚集，暂时组合而成，那么身体感从哪里来？还有，看到身体腐烂分解的自然过程，是什么引发不净的想法，是什么生起极度厌恶的情绪？

美琪乔专注内在化身体的腐败，她特别注意那些同时生起，赋予现象是可意或不可意的念头和情绪。此时她保持没有偏见、离执的心态观察，让分别心自由操控这个最初的概念，接着再对概念的诠释起反应。她是透过六根的回馈，加上内心的思量识别知道自己这具身体。但是她接着感受到这些概念是好是坏、是善是恶，她需要了解为什么心创造这些影像，还有心怎么赋予它们意义。

修行至这个阶段，美琪乔开始全神贯注观身引起的情绪反应。她这时已经精通于介入意识的势头，逆向意识进程的根源。因此她用同样的技巧，开始逆向念头和情绪之流，追踪它们进程的根源。她专注身体深度腐败的影像，直接摄取影像，不起概念思考。透过任运自在的觉知和明确的洞察力一起工作，她注意到一个厌恶感的本能冲动，从内心深处弹出来渗透到影像中。她保持着这个影像在知觉中，直到能知和影像合一；在这个同时，影像和

情绪慢慢收缩，趋向内部，直到两者都全然融入意识心里面，然后彻底消失。她立即重新专注影像以及随之而来的厌恶感，再一次观察到整个过程：认知形成、情绪冲动与影像融合、回到它的根源与意识的中心合一，然后消失。她越如此观察，影像和情绪变得越自然显现和退缩。最后，不必作意，影像和情绪自己退回心中，回到它们的根源，并且立刻在那里消失。

美琪乔观身的修行来到关键阶段，在这个转捩点上心执着色身的根本原因看得一清二楚。当厌恶的本能感受跟它的根源合一时，一个深邃的觉悟突然生起：心自己制造厌恶和喜爱的感受，心自己制造丑陋和美丽的看法，这些属性并不真正存在于认知的对象中，是心投射这些属性在影像上，然后自己欺骗自己相信它们美丽或丑陋，喜爱或厌恶。实际上，意识流恒常沉浸在影像和由此生起的情绪的妄想上。她的心无时无刻不在描绘图像——自己的图像和外在世间的图像，然后陷落在自己的幻想中，相信它们真实不虚。

修行到这个层次，心本性那无量、虚空般的觉知以及精细的洞察力同时运作。逐渐的，凝聚影像的幻象开始粉碎。意识流里面各种各样杂乱的形相

和片断浮上来凝聚成影像，接着马上粉碎。然后再次聚集、粉碎，如此循环往复。身体的影像一浮现马上就灭去。在任何欲望或者看法完整形成之前，觉知的根源已经罩着影像，使它化为空然后消失。身心陆续以看似随意的各种方式显现自己，但是全都一个接一个消融于空。身体的惯性概念要成为形相，显示它们各自的特性，但是它们还未明确在内心形成之前，能知的核心已把它们全部化解掉。

影像生起灭去发生得太快了，以至于是外在或内在的概念不再相关。最后形相从意识中闪动生灭，快到无法分辨出影像的意义。随着每一个灭去，觉知就体验到更深刻的空——空于影像，空于对相的执着。一个极端微细，纯粹觉知的核心这时在心中凸显出来。每一个新的影像闪起灭去，心就更深刻感受到它带来的空。从此以后，美琪乔的心处于微妙的空和清明，即使色身还存在，她的觉知是空的，没有任何影像留在心中。

这个内观让美琪乔整个起了翻天覆地的蜕变，她确凿无疑地觉悟这个真相：对意识流生起的影像无知，结果引发厌恶和喜好的感受。她意识到喜恶皆根植于对身体和色相一个出于本能、微细难以觉察、扭曲的认知上。当她把认知的真正依据揭发开

来，彻底推翻其正当性时，整个表象的外在世界崩溃了，对这些认知的执着也随之熄灭。内心创造的一切影像熄灭之后，心对相的执着也跟着熄灭。一旦心退出一切的感官纠缠，她整个存在笼罩在一个深细清净的感觉中。

最后，身体的影像，即使仅仅是色相，也不存在于美琪乔的意识范畴内。由于心中没有形相执取，美琪乔知道她永远不会再投生色界。这时内心平常感受到的生理限制和幻化的色身全部消失不见，她觉得自己消融了，往外伸展，与一切相融，仿佛跟宇宙一体。栖息在内，摆脱一切依赖的，是无上的空——清澄、光明、不动。

心正常的状态是清净的，心受到外尘染污才不净，引起伤悲快乐等情绪波动，不断渲染，直到完全看不到自己的本性。



光明的核心

一整年下来，相伴着美琪乔的是茅舍、经行道和沙罗树下的小平台。除了早斋，她很少离开这个禅修范围。虽然女尼们每一周依然在斋戒日去见阿姜摩诃布瓦，美琪乔鲜少与她们同去，她全神投入密集禅修当中。尽管如此，美琪乔没有疏忽对阿姜摩诃布瓦的感恩和恭敬，每天早上都煮一小锅糯米，准备一篮子槟榔给他。通常她都让一位美琪代替供养，自己只是偶尔会过去，即使去了也仅仅跟他简短谈几句就回道场。

阿姜摩诃布瓦的寺院在镇子东北，美琪乔的女众道场在镇子西南两英里处，卉晒村在中间。虽然两处有那么一段距离，而且阿姜摩诃布瓦也没有预先宣布出外的行程，美琪乔每次都能凭直觉知道，

他离开寺院到附近地区行脚，寻找隐秘的地方。他一出寺门美琪乔就知道，而且他即将回来她也知道。她说每当阿姜摩诃布瓦离开，她会突然觉得周遭一股寒意。一般上他会云游几个月，但是一回来美琪乔就能立刻感知到，在他还没有抵达时她就会感受到一股暖意。寒冷和温暖都是根门接触到的外在迹象，然而知道这迹象的是她内在的心。

形相和概念是受制于意识活动的现象，由于众生心中渗透着极为微细的无明，导致知道形相和概念的知觉执着这些意识创造出来的产物。执着于自我认同，心把受、想和行当作自我，这个执着把心变成个人。可是思想和感受其实只是心的有为作用，不是本性。本性变成意识，制造出概念上相对的真实，不是究竟的真实。自我这个相对的真实是深细执着的对象。

美琪乔觉悟到心没有形相，也不建构概念。透过清明的觉知任运自在地观察现象，她解脱于概念思维，在概念还未明确在意识流中形成之前，让能知的核心把它舍弃。这样就能在某个念头或意念成形之前，能知的核心就直接放下，在心行未萌之前将之消融于无形。慢慢的，心性离执的性质变得无

微不至，它不动、强大、无所不在，在它面前各种意念都无法维持，消融无踪。

修行至此，美琪乔的心仿佛像战场一般，意识存在跟那蕴含一切，无所不包却又无所保存的能知核心相斗争，由于深邃的空持续不断把无数生起的形相消融，心能知的核心占了上风，越来越光明纯净。

内观全面渗透心理现象的虚幻本质时，能知的核心舍弃一切概念，彻底看出它们仅仅是心里面的涟漪，没有实质性。无论它们怎么在心中呈现，都只是有为的形相，无一例外都是心的施设，都消融于空。

美琪乔的禅修摧毁无量劫以来主宰轮回生死的心理模式。此时没有一个念头能够冒出来或成形，这意味着真正任运自在的觉知已经生起。心没有造作的观察是纯净无染的觉照，自然引发清晰洞察的内观。当心以直觉的智慧清楚地了解心理现象当中没有自我时，离执的解脱自然发生。心专注的范围越集中，往外的心流就变得越短和受局限。美琪乔是那么透彻观察和了解概念现象，以致光明的核心

不再去觉知这些现象，内心的念头和想像完全停止下来，心能知的本性独自凸显出来。

此时除了一个极为精致的觉知——笼罩了整个宇宙的觉知——绝对没有其他东西浮现。心超越了时间与空间的限制，这个发光的存在核心似乎没有边际，微妙空无、弥漫宇宙一切。一切好像都充满了觉知的微细特质，除此之外似乎没有其他东西存在。她已经把包罗万象的核心的障碍和遮盖物清除掉了，展现出心真正的力量。

无明的枝末全部被切除之后，美琪乔的心汇集成一微细光明的核心——它是那么的宏伟，迷惑了她，以为这就是自己孜孜追求一切苦的尽头。舍弃所有执着自我认同的因素，微细的光明在心的中心放光，成了她专注的唯一对象。这个觉知的专注点是那么的微妙细致，难以形容，它散发出前所未有的微妙快乐，仿佛超越整个有为现象。这颗光明心发出一种坚不可摧的感觉，仿佛没有东西可以影响它。美琪乔现在很肯定，她来到了最终的目标——涅槃。

一瞬间的内观清晰地洞见无明，令我们对这一纯大苦聚集的执着厌倦，不再紧抓。在这清凉的片刻，内心的火熄灭了，自然从苦中解脱。



娑罗花盛开

一九五二年十月中，整棵娑罗树开满了花，一天下午，美琪乔坐在树下，内心璀璨光明，她觉得是时候去见阿姜摩诃布瓦，这位激励自己道心，引导自己证入内心深处宏伟光明的导师，去禀告他自己最高的果证，以回报他对自己的信任。那是斋戒日的傍晚，她跟几位女尼步行穿过乡村边缘的稻田，走到村子的另一边，再爬上山洞，一起前去拜见阿姜摩诃布瓦。

看到阿姜摩诃布瓦正坐在洞口，美琪乔她们上前顶礼三拜，彼此问讯。接着美琪乔恭敬地合掌低下头，请求说话。她详尽地叙说过去一年自己用功过程的次第和体验，最后以“狮子吼”归结修行的

终极果证：心光芒四射的空渗透整个宇宙，超越一切有为。

讲完之后，阿姜摩诃布瓦望着她，淡然地问道："完了？"美琪乔点点头。阿姜摩诃布瓦顿了一下，然后说道：

"你观察心理现象观察到彻底超越它们，残余的意识杂染就会退入觉知放光的核心，与心自然放光的本性汇合。这个光明是那么的壮观，那么令人着迷，即使是像非凡的任运觉知和直觉智慧也无可避免地受到迷惑。心的光明清晰是那么超凡那么令人敬畏，没有任何东西可以相比较，这个光明核心是圆满功德、心灵终极快乐的化身，它是你真正、原来的自我——你存在的核心。然而这个真我也是所有对'生'和'有'执着的根源，执着这个心根本光明的诱惑，最终导致众生无止尽地生灭，恒常执着生，遭受死。

"执着的根源即是对真正自我的无知，无明引起意识的各种杂染，意识活动的持续动力是无明逃避的通道。在这个领域，无明是最高的统治者。一旦念和慧掌握了技巧消除意识活

动，把这个出口给关闭起来，透过心理现象之流制造出来的有漏杂染就停止了。所有外在的出口给关闭之后，无明在内心不能往外操控，被迫汇集在能知根源的放光中心。这个能知中心显现为光明的空，令人为之摄伏和惊讶。

“不要误把这光明空与涅槃的清净空混为一谈，两者天悬地隔。光明心是存有不断轮回的原本的心，它不是纯一满净，解脱生死的心性。光明心是非常精细的自然状态，始终如一的光明和清晰令它看来是空的。这是超越名相的本性，但还不是涅槃。它已经是非常清净的核心，只显现为令人着迷和壮观的能知。

“当心最后舍弃对形相和概念的所有执着时，能知的核心展现出极其精致的品质，它已放下一切——除了它自己，它真正的本性依然受根本无明渗透。因此，在你没有意识到的情况下，光明核心变成微细形态的自我，令你相信这微细的快乐感和光明是无为的心性。你没有意识到这是无明，接受这壮观的心是圆满的果证，你以为这是涅槃，是清净心的究竟空。

“空、光明、清晰和快乐都是无明心的微细有为法。如果你仔细观察空，持续地注意，

你会发现其实它并不真正始终一如，不是真正恒常的。根本无明创造出来的空是精妙的有为法，它有时会稍微变化——非常微细地——不过足够让你知道它是无常的。你可以观察到微细的变化，是因为一切有为现象——无论看起来多么邃密、光明、壮观——必然会显现出多少不一致的迹象。

“如果这是真正的涅槃，为何心那么精微的境界会显现出细腻的变化？它不是恒常的也不是真实的。专注那光明的核心，你会清楚看到它的光明也拥有同样的性质——变化、不圆满、没有实质——跟你之前超越的所有其他现象一样。唯一的不同是相比之下这个光明非常深邃細密。

“试想像一下你站在一间空的房间里，你看到四周都是空荡荡的一无所有，绝对没有任何东西占据空间——除了站在房间中央的你。你赞赏房间的空，忘记了自己。你忘了自己占据了空间的中央，房间怎么可能空呢？只要有人在里面，房间就不可能真正空。当你最后醒悟到只要你不离开，房间就不可能真正空，那就是真我无明崩溃、无染清净心生起的时刻。

“一旦心放下一切现象，它就变得极度的空，可是那个赞赏空，敬畏空的人仍然存在。这时，作为根据点的自我——一切错误知见的根本——仍然融合在心能知的核心中。我见是根本无明，它的存在代表着光明心的微细空和无染清净心的真空两者之间的分别。自我是真正的障碍，一旦自我崩溃消失了，再也没有障碍留下，真空就出现。这就好像那个在空房间里的人，唯有自我永远离开了，我们才可以说心变得彻底的空。真正的空是彻底和永远离系的，不需要任何努力来维持。

“无明是个本质上盲目的知觉，它伪装成光明、清澈和快乐。因此，无明是自我最后的避风港。无论如何，这些受珍惜的心行依然是微细的因缘所生，唯有一切有为法的痕迹都消失了真空才出现。

“一旦你回过来知道它真正的面貌，错误的觉知将当下分解。这光明的幻象一直以光芒遮盖你的知见，蒙蔽心真正的、本来的不可思议。”

当晚回到女众道场，美琪乔思维光明心怎么成为她唯一留恋的执着。她万分珍惜这颗心，保护着不让它受干扰。整个身心再没有任何东西像这光明那么凸显出来，它激发起令人迷恋的惊叹——进而生起一种保护欲的执着——不希望让任何东西扰乱它。

美琪乔迷惑于那知道一切的核心，忘了调查和判断那核心的本质。当心的范畴往内退缩，它就汇集在发光、喜悦和勇敢的光明点里面。每个心行都从这个核心生起；意识从这里流露出来；念头在这里形成；一切快乐似乎也都汇聚在这里；因此她相信这存在的中心，这恒常的光明清澈一定是涅槃。可是现在，她意识到它其实是苦集的核心。

美琪乔对此不受动摇无所畏惧，开始严谨地仔细审核内心非凡的光明，观察是否有任何不圆满的迹象。起初光明心看来没有瑕疵、不受干扰、纯净无染。可是当她更深细地观察，开始注意到有一同样微细的黯淡偶尔浮现，使那光明，水晶般清澈的能知核心变暗。这个波动令同样微细的苦和变化悄悄潜入。这细微的波动展示了明显的不一致性，足以让她怀疑，鼓励她继续观察下去。结果她沉浸在观察波动当中，一刻也不松懈，每天持续观察，失

去了时间感，完全忘记了日子，忘记了睡觉，甚至忘记了辛苦疲累，最细微的波动一生起她就注意，直到彻底摧毁对光明觉知所有的邪执。

一九五二年十一月一日破晓时分，美琪乔已经保持着圆满的念住，赤脚在经行道行禅好多个小时了，这时她觉得身体疲惫，于是决定稍事休息，再去厨房准备早斋供僧。第一道曙光照到娑罗树顶端时，黄花沐浴在温柔的金色阳光中，迎接着即将到来的觉醒。美琪乔缓缓步行到树下的竹台，静静坐着一段很长的时间，让心处于深细、不动、没有焦点的平静中。接着持续一段很久的静止，心没有前进，没有退后，也没有停住。之后，那个凝聚在空中，处于觉知状态但没有特定知道些什么，她一直爱惜着，水晶般清澈的光明心，突然翻转过去然后消融——一个纯净、充满内心，渗透整个宇宙的遍知存在出现。能知无所不在，但不知一法。能知仅仅是广大宇宙的自然运作，不从哪个特定的点散发出来，没有特相、没有根源。光明觉知在那一瞬间消融了，剩下心的清净和清净法的根本解脱——一个彻底超越一切形式概念，绝对无为的能知。

“身、心和本性是明显和分开的实相。所有的一切肯定是所知——地水火风；色受想行识；声色香味触和情绪；嗔贪和痴——一切都是所知。我如其本然地知道它们的存在。但是无论我怎么探究它们，就是无法找出有哪一刹那它们有能力控制我的心。它们生起灭去，永远在变化；可是那个知道它们的永远不变，永远不生也不死。这是诸苦的熄灭。”

第四辑

清净——圆满果证



有人说要证涅槃，于是伸长颈项望向天上广阔的虚空。他们没有意识到不管多么用功望多么远，也望不到涅槃。因为涅槃并不在有为的世间里。



河流与大海

河流顺着地势往下流向大海，每一条河都有各自的名字和状态。一旦注入大海，河水与海水交融之后，唯是一味，河流失去自己的特性。河水虽然依旧存在，但已经和海水同一特性。河流跟大海不是一样，但也不是不同。同样的，美琪乔的清净存在已经融入无边际的涅槃大海，本性还是一样没有改变，但却无法从涅槃清净法的本性中分别出来。就如入海的河水不能回到河流去，融入涅槃的心性不再跟过去产生自我幻象的意识相连结。活在没有过去未来，超越时间的当下，本性不再承受过去业的果，也不再种新业的种子，不再留下一丝存在的痕迹。

一连几天，美琪乔沉浸于证悟到的本性上。相比之下，她之前万分珍惜的光明心显得粗鄙龌龊，两者的差别就像黄金跟牛粪。最后，透过原本的意识流，心的本性开始重新跟她的色身以及六根——她那依然生活在生死轮回，组成世间自我的和合体——连接。她的意识心和色身是过去无量劫宿业的残余，将继续承受过去的业报，直到寿尽色身败坏为止。尽管在涅槃大海中已经彻底消除身心的执着，但是它们依然在各自的范畴内按照自己的功能运作。不过，由于心的核心已经清净了，每一个念头都解脱于无明，每一心行都是觉悟的显现。此时，美琪乔的心已不受世俗渴爱沾粘，她活在这世间，但不属于这世间。

由于她的身心是宿业的残余，她打算揭开过去世的经历，试试能看到什么。她以天眼观察无始来自己宿世的生命，很惊讶看到自己出生了多少世，死了多少世，在无量无边的生命流当中，自己到底活过了多少次。要是她过往生命遗留下来的尸骸都放在村野，将挤满每一寸土地，想像这要多久的时间经历那么多的生命！她根本不可能计算出所有的生死，这远远、远远地超出了计算的可能。回顾到这里让她沮丧无比，既然一直生于苦海中，为什么自己还那么拼命要再生？

接着，她把心念转向世间每个人过去死亡留下的无量尸骸，看到四处的情况都一样，一切众生，无论男女，都有着同样的生死历史，都堕入同样不堪的轮回中。从这方面而言每个众生都平等，没有不公平或不平等——都只是依照业力的因缘辗转相续的生成和坏灭。往后无尽延伸，她看到每一众生的过去都堆满了数不尽的尸骸，那是一幅难以忘怀的景观！

美琪乔生性悲天悯人——深深哀怜同胞心灵的归宿。然而她内心现在证得无上法的实相超越人类一切概念，怎么可能解释佛法的真谛给其他人明白呢？即使是尝试教导，一般凡夫深陷无明中，也绝对无法体悟心那么殊胜的清净。她不太可能找到可以接受的人，值得花心思教导。思维至此，她失去分享自己体验的动力。这就好像她找到了逃生的路，只满足于自己逃命，只想独自一人过生活直到老死。毕竟她已经圆满证悟了这一辈子追求的涅槃，没有必要自找麻烦负起教学的责任。

她继续考虑着这件事时想起佛世尊，想到他怎么开演灭苦之道引导众生。这时再重新看回出世间法，还有自己修证走过的道路，最后她意识到自己也是众生之一：她跟其他人没什么两样，因此肯定

有一些人像她一样根器猛利。她诚心思考佛陀度化众生的种种，看到了佛法能为世间带来的大利益，尤其是对修行正法者的好处。有了这层觉悟，她才再次生起说法度生的心，指导愿意接受教诲的人。

美琪乔在女众道场过着隐居的生活近两年，一心勇猛精进追求解脱。现在她不再遁世离群，开始比较积极参与团体的日常事务。她想确保每一位同修道侣，在菩提道上都有机会把所有的潜能发挥出来。

无论如何，美琪乔在教学方面缺乏善巧方便。毕竟，她只是一个淳朴，没有受过教育的乡下妇女。她口才不好，也不善于表达自己的想法，这是累世养成的习性，无法在这短暂的一生改变。她只习惯说普泰方言，用乡下人的俚语讲道理。她不善辞令，开示总是简短、直接和浅白——短短几句话切入事情关键，让听者根据自己的能力理解。虽然美琪乔凭直觉知道每个对象内心基本道德有哪些缺失，也知道需要怎么纠正，但她却没有办法把内心的想法详尽说出来教导对方，这是她度众生的方便不足之处。

在她晶莹剔透的智慧中，真正知道的人沉默不语，拼命宣传道理的人知道得很少。

卉晒女众道场同时专注禅修和教化当地社区，美琪乔在这两方面扮演着重要的角色，以满足大众的需要和愿望。她已经消除菩提道上各种障碍，修证次第圆满，现在以过来人身份指导禅修。意识到每一位美琪的修道程度不同，她个别给予指点。美琪乔勇猛精进的精神是个榜样——激励尼众尽力成就道业。

美琪乔早年经历乡下生活的煎熬，使她格外同情乡下妇女所承受的重担，出于尊敬和同理心，她以简朴的生活智慧指导她们各种各样俗务和琐事。她那庄严的威仪和发自内心的喜悦，让前来道场求助的凡俗心灵得以提升，超越现实中的苦恼。她特别关切心灵领域众生的福祉，通常在深夜时分别招待不同领域的访客，照顾数量不相上下的鬼道和天道众生，她以早年掌握的心灵沟通方法跟它们交流。由于以心灵讨论问题不受语言的限制，她可以畅所欲言，以无尽的慈悲教化对方。由于自己在这方面有超常的能力，美琪乔视指导心灵领域众生为有生之年的责任，即使到了老年身体衰败不堪，还是孜孜不倦地协助它们。

我们生下来从孩童到长大成人都依赖父母和师长。我们能有今日都是由于他们的抚养教育，他们对我们恩重如山。



无尽的感恩

阿姜摩诃布瓦和弟子们继续在卉晒村附近生活和修行好几年，美琪乔透过神通总是知道他们的动向，不管是离开或者到来，都能反映在她的意念之中。一九五三年雨安居结束后，阿姜摩诃布瓦在禅修中见到一个征兆，在禅相中他腾空而起，停在空中对一大群信众弘法。他往下看时见到自己年迈的母亲正在向他顶礼，然后忧郁地凝视他的眼睛，请他不要忘记她，似乎在说“你不再回来吗？”。出定之后，阿姜摩诃布瓦思维禅相的意义，领悟到这是一个明显的征兆，是时候回去度化母亲修道。深深感恩于她为他作出的牺牲，他决定回家乡剃度六十岁的老母出家为美琪，希望她有生之年能尽量修学佛法。于是他立即寄一封信给她，要她准备剃度。

阿姜摩诃布瓦要求美琪乔跟随他一起回乡，他认为在母亲修行起步的阶段，美琪乔能引导她，陪伴她，是个理想的道侣。由于阿姜摩诃布瓦引导她成就道业，美琪乔对他有大信心，一心要报答他的恩德，因此答应了要求，和另外两位女尼跟随阿姜摩诃布瓦一行人长途跋涉去邦塔村。

阿姜摩诃布瓦出生地在乌隆府，距离卉晒村几百英里。他们抵达邦塔时，他母亲已经迫不及待要过新生活了，他们马上准备她的剃度事宜。考虑到她年纪太大，不适合一起在森林里行脚，阿姜摩诃布瓦打算物色村子附近的地段建森林道场。他舅舅联合朋友提出要供养一块离村子南部一英里远，七十英亩的地时，他接受了请求。他决定在此安顿下来，开山建一座男女出家众皆可宁静修行的道场，于是指示信众用竹子和茅草搭建简单的大殿以及供出家人住的小茅舍。

建设道场期间，阿姜摩诃布瓦带着他的老美琪母亲、美琪乔和一群比丘前往东南部，遥远的竹尖汶府。他们歇脚的地点是海边，有许多渔民和果农。他们在这里度一九五四年的雨季，可是期间出了变故，使他们匆促离开。首先美琪乔和老美琪受不了潮湿的气候，也吃不惯当地食物，这里的食

物不像东北地区乡下清淡的饭菜。不久，老美琪生病，病因不明，到雨季结束时，病情恶化成渐次性麻痹，行动严重不便。阿姜摩诃布瓦决定尽快陪伴她回老家医病。

回到邦塔时，森林地区新道场的大殿和茅舍已经建好，等着他们的归来。

美琪乔善于辨别森林里各种花草树木的疗效，精于用土方医病。一回到新道场，她马上到附近的森林寻找根茎等草药，拿回来医治老美琪。她细心调理师父的母亲，根据病情变化更换药方。经过美琪乔的草药治疗和照顾，老美琪的病情慢慢好转，开始恢复日常活动。经过长达近三年的康复期，手脚才完全痊愈。

开山最初几年，邦塔寺的生活贫困异常，各种必需品都极为匮乏。美琪乔她们把覆盖尸体之后抛弃的布拿来缝制衣服，用村民给寺院的稻秆填枕头，裁剪旧轮胎制作拖鞋。食物大多数时候只有白米饭，没什么菜肴，只够勉强凑合着过日子。每次回忆起邦塔寺草创期间这段艰苦岁月，美琪乔总是不胜唏嘘。

从一九六〇开始，外面世界给森林佛教带来前所未有的冲击，大规模砍伐活动使得森林以惊人的速度消失，僧人活动的空间缩减，最后被迫放弃行脚山野的生活方式，从此改变了森林佛教的传统。

邦塔寺以道场的模式延续阿姜曼的法脉，让男女二众过出离、持戒精严、密集禅修的梵行生活，正好因应修行环境的改变，站在时代前沿。阿姜摩诃布瓦凭着自身的摄受力和率直的个性，成为凝聚森林僧同道的中流砥柱，使阿姜曼的宗风得以流传后世。他以圆满的智慧和精彩的文笔呈现阿姜曼的生平事迹和教法，让更多的人知晓。很快的，四方修道者云集阿姜摩诃布瓦座下，希望得到真正明师的指点，邦塔寺也逐渐声名远播，蔚为禅修重镇。

在这过程中，美琪乔掩盖在师父的盛名之下，依旧用她简单朴素的语言，默默地教导前来参学的女众。

老美琪的身体转好之后，美琪乔指导她潜心禅修，勉励她以细水长流的心态、循序渐进的方法精进用功，以此打下稳固的根基。她告诉老美琪：修行进度主要胥视过去累积的福德资粮，还有当前下多少工夫坐禅和行禅。只要不断地持戒不起恶念，

心会慢慢澄净下来，对事物的了解越来越清楚。随着修行的深入，行者将领悟到一切唯心造。我们眼睛看到色相，耳朵听到声音，鼻子嗅到气味，舌头尝到味道，身体感到接触，意识感受到情绪，然而是心觉知这一切。心知道它们，思考它们，把它们当作是坚固真实的东西。透过修习任运自在的觉知和智慧，就可以看到心行的本来面目：变迁不息、没有实体，跟苦紧密相连。

没有好好专注的话，心会被烦恼牵着鼻子走，被它强大的冲动制服，在行者意识到问题之前，欲望、贪嗔痴就已经掌控大局，破坏正念。美琪乔引导老美琪仔细观察自己的心，学习辨认出烦恼的动静，保护心不让它失念。

美琪乔以睿智的谈话和鼓励激发老美琪的道心，同时指引她正确的道路。几年禅修下来，老美琪打下了坚固的基础。美琪乔一九六七年离开邦塔寺时，老美琪已经在她的指导下安住在佛陀的圣道上。

提出问题之前，先在内心寻找答案。你我的话，通常都能找到答案。

终身不渝的信诺

到了一九六七年，在美琪乔的指导下，老美琪以及其他女尼都已经步入正道，掌握了禅修要领。于是美琪乔拜别阿姜摩诃布瓦，回去卉晒女众道场。待在邦塔寺那么久的一段时间里，美琪乔一直挂念着家乡的同修道侣，每年都会去卉晒村几趟跟大家见面，也顺便带一些必需品回去。现在，得到阿姜摩诃布瓦的随喜，她回去自己创建的道场，在那里又住了二十四年，直到去世为止。

回到卉晒村，美琪乔重新担任道场的导师。那里的修道生活依旧宁静简朴，注重在日常作息中培养觉知，每个人都严格遵守美琪乔之前立下的清规，一丝不苟地持八斋戒。美琪乔向尼众开示出家功德，她说话声音轻柔但很有气势，给大家留下深刻的印象：

“你来这里出家跟我和其他女众共住，一定要以最清净的念头思想、讲话和行动。既然为了修心而出离世俗，就不要再思念舍弃了的世间种种，是时候切断俗家眷属的挂碍了。”

她告诫她们说话要言之有物，不恰当的话不要说，要坚忍一切困境，用功禅修，奋力追寻自己的本来面目，成为修行人的榜样。她们既不应懊恼错失了的因缘，也不要期待未来的果报，这类想法只不过在欺骗自己。她也警告她们要奋力跟懈怠的习气斗争，不要轻易败给枕头。每个人必须仔细观察自己的心念，实相就在心中，她们应当专诚寻找出来。

她要这些徒弟诚心信受佛世尊的教导，同时劝勉她们在追寻自己的道路时，每前进一步都得小心翼翼。由于道在各自的心中，因此每个人都必须在自心中寻找离苦之道。她也激励大家修行要精勤不懈，道心要坚定不移，不证道果誓不甘休。

每次注意到有人松懈下来，她就会要求她们检讨自己的修行：

“你们当中好些人跟随我一段很长时间了，可是成就了多少？你们目前的执着远远比成就来得多。不相信的话问问自己：我去除了多少执着？即使是天人也生了又死，死了又生，跟你们一样，天人执着自己变动不居的生命。正是这个对生的追求，对活着的追求，导致一切众生长夜轮回苦海。

“我们修道绝对不容一丝疏忽，你们现在是培养道德和追求真正的快乐。我们大部分人，不管老少，都共住在一起修行。每个人都要忍耐出家简朴生活的困境，不得懒散或者抱怨，无论面对什么境界，随时随地都以慈悲心因应。对自己的同修姐妹要温和谦恭，对师长的教诲要感恩接受。我批评你们的言谈举止是在教育你们，为你们好。

“你们要恭敬老师和所有的同修，后进美琪应当顶礼先进美琪，即使仅仅比你出家早一天也是如此。只要每个人能够欢喜地遵循僧团中的先后尊卑，大家就能随缘共住。如此一来，慈、悲和喜将在内心培养起来，彼此互相影响，散播至一切众生。”

阿姜摩诃布瓦时常到道场来，他在许多场合赞扬美琪乔，称她是尼众和在家人的绝佳模范。事实上，所有佛教徒都应该追随美琪乔的修行。阿姜摩诃布瓦劝勉美琪乔的弟子好好思惟她们老师的德行，她那种无畏的勇气和愿力，还有她无上的智慧和悲心，都是推动她用功，安稳修行，最后证得无死界，绝对不再堕落的功德。美琪乔遵循正等正觉佛世尊的教导，超越苦乐，究竟出离世间。

作为佛弟子，我们绝对不可以对自身的实相一无所知，任由生命腐朽。死亡时，要做到对身心没有丝毫牵挂，放下自在地离去。



心的清净

接下来的十年，美琪乔为了照顾大众慧命，殚精竭虑地经营她成立的僧团。到了一九七七年六月，她突然病倒了。其实她身体有病已经好一阵了，由于不想麻烦别人，她没有说出来，等到病状再也瞒不住时，她们不得不赶紧把她送进医院。

医生诊断后，发现她一边的肺有肺结核，进一步检查，发现她还患上了糖尿病。这时她的身体已经相对虚弱，并伴有剧痛，病情已经处于危险阶段。医务人员预算了最坏的情况，推测她的病已进入晚期，最理想的预后是在医药照顾下，活多一两年。紧接着，美琪乔开始气喘和咳血，于是医生再替她做检验，发现另一边的肺有颗恶性肿瘤。至此确定有三种疾病：肺结核、糖尿病和癌症。预后非常不乐观。

住院一个月之后，尽管病情依旧严重，美琪乔还是坚持出院回道场。假使会死，她宁愿在自己所喜爱的森林间寂静的环境，以及同道的照顾和关怀下死去。

虽然疾病拖垮了她的身体，可是她的心态很好，坦然面对，没有任何心理负担，她完全不在乎自己的安危，视死如归。在她的心目中，同修、信徒和朋友的福祉远远比自己的身体重要。她本性散发的光辉照亮了他们的道路，照亮了他们的心扉。笼罩在她清净的慈心下，一切问题似乎都迎刃而解了。哪里可以让她利益最多的众生，她就选择在那里，直到生命的最后一息。

有一位在曼谷当医生，叫鶣丝丽的信徒，自愿前来卉晒村看护美琪乔。鶣丝丽行医整二十年，诊视了美琪乔的病情之后，根据专业知识用最先进的药医治肺结核和糖尿病。她以严格的抗生素疗法医治肺结核，定时注射胰岛素控制糖尿病。至于癌症，她没有治疗方法，只好放弃医治。

鶣丝丽医生后来回忆这段经历，认为治疗美琪乔是她行医一辈子最吃力的病案，她修行的程度还不足以在好好医治这位阿罗汉尼的同时不违逆她的

意愿。鶌丝丽医生知道即使是医好了病人的某种病，那个人还是会死于其他疾病，因此她治疗的重点在病人，不是疾病。考虑到美琪乔已经病入膏肓，鶌丝丽医生的看护重点是尽量让她觉得舒适。因此，每次开方之前，她都向美琪乔解释诊断结果以及治疗方案，看美琪乔是否接受。如果不接受，鶌丝丽医生会随顺她的意思。

美琪乔过了十四年才去世，虽然长期卧病，她仍然坚守出家本分而且继续禅修。她不断调整日常作息来配合越来越衰弱的身体，以便能好好活下去。

她显露出特别谦恭有礼的气质，每当有人帮忙，她总是不厌其烦地赞叹对方的功德，医生给药时，她双手把药高举过头顶表示感激。她以同样的方式平等对待每个前来道场的访客，以充满激励和智慧的语言解除他们的疑惑。她的心一直都保持清明，她也持续不断教学。由于早已勘破人的肉身不断迈向死亡的事实，她坦然接受自己的情况，没有一丝忧悔，把生命剩余的时间和精力无私地奉献给前来寻求祝福的大众。

长年累月的病榻缠绵，美琪乔越来越难进食和消化，结果她食量变得很小，一次一小口。由于年老她大部分牙齿都已脱落，咀嚼食物非常缓慢，也

很费力，许多时候为了吃一小口食物需要花费整个小时。有时候可能是身体太弱或者没有兴致，她吃着吃着就睡着了。虽然她已经洞悉人身没有永恒不变的实质，但拖着这副臭皮囊却是个沉重的负担，而且，年纪越老身子越虚弱，担子也就越重。

美琪乔残旧的躯壳正慢慢地朽坏，各器官功能日渐衰弱。关于这，她已经看透这具幻化色身的面貌，早就预了这样的局面。不久之后，她一只眼睛患上青光眼，导致血压升高到危险程度。但是她坚持不肯就医，决定顺其自然。几个月之后，好不容易安排了检查，医生发现患青光眼的那只眼睛瞎了，而另一只眼睛则患上白内障，不过病情不太严重，还可以看东西。

期间她的腰疼痛虚弱无力，走路时必须弓着身子，严重影响她的行动。然后她的双脚无力，走路要人搀扶。有一天早上起来，美琪乔发现自己再也没有办法迈步走路了，从此以后，无论到哪里，即使洗澡或方便都得靠人。

美琪乔以慈爱和友善的精神为佛法奉献她的生命，即使来日无多，她还是不知疲倦地帮助别人，给大众树立榜样，让亲近的弟子和细心看护她的医

生留下不可磨灭的印象。虽然深受病痛折磨，可是她从不受干扰，也不曾诉苦。美琪乔解脱于苦恼，知道各种有情世界，知道自己的过去世，知道现在世的证悟，知道怎么显神通，知道其他人的心思，面对色身败坏的困境，她如如不动。

美琪乔的下巴松弛下垂，脸颊凹陷，皮肤苍白布满皱纹，身体躺在病榻上，这一切都在大声疾呼宣告老、病这两个明显的征象。她身体维系生命的功能越来越败坏、减弱和衰歇，生命的能量似乎随时会耗尽。她的身心目前是等待着过去的业力放弃掌控，让它们开始崩溃。无论如何，那空于身心，不会毁灭的清净本性渗透一切，无所等待。

阿姜摩诃布瓦前来造访他病重的弟子那天，劝告看护们随顺因缘，美琪乔为了众生而活着，现在是时候让她平静地离世，他们不应该干扰这位阿罗汉尼最终的逝去。当时她的肺充满了积液和脓痰，几乎无法呼吸。她瘦弱的身体一动不动僵直躺在那里，嘴巴张开下垂，眼睛半闭。她的看护检查生命迹象，听不到呼吸声。很明显的，时间到了，大家都目不转睛地注视着她。她的呼吸越来越浅，逐渐细得完全停息。它停息得那么微细，那么静，以致

于没有人知道美琪乔逝世的确定时间。她的色身平静躺着，看不出任何异样。

美琪乔一九九一年六月十八日早上圆寂。她的自性，就像溪水一般自由流动，融入河流趋向海口，最终彻底消融于永恒、寂静无垠的大海——空——中。

随后阿姜摩诃布瓦再过来看美琪乔，他凝立在整洁地覆盖着白布的遗体旁边思维了好一阵子，然后肃穆地进行浴亡仪式。他订六月二十三日荼毗，以便远方的亲戚和信徒来得及前去致哀和出席葬礼。阿姜摩诃布瓦不允许在仪式上诵经，他的理由是美琪乔自身已经圆满了，不必再为她添加什么。

六月二十二日傍晚，阿姜摩诃布瓦开示佛法激励前来致敬当代最重要的阿罗汉尼——美琪乔——的僧俗大众：

> **“透过死亡，美琪乔引导我们注意这个世间的本质：毫无例外的，我们每个人迟早都会死去。生而为人，我们应该好好利用这吉祥的生命，因为这是我们追求内心圆满证悟最好的因缘。我们没有理由怀疑佛世尊的教诫，四圣**

谛已经证明了佛法的真实性。我们诚心依照佛法修行的话，就一定能培养趋向圆满的道果。

“只要有人好好地修习佛法，这个世界就一定会有阿罗汉。美琪乔就是个活生生的例子，她是拥有殊胜功德的现代阿罗汉尼。就像我们将来会死一样，她去世了，但是，真正的意义在于她内心深处修习的功德——她的本性——而不是她的死亡。心是根本，心主宰我们的一切善恶行为，因此在还有机会时，我们的责任是尽力清净这颗心。”

美琪乔的荼毗仪式第二天下午在卉晒女众道场内举行，超过二百位比丘和数千名信徒出席，献上最后的敬礼。为了表达敬意和虔诚，男女出家众和在家信徒长长地排成一排行经美琪乔的棺木，把用檀香木刨花制成，颜色鲜艳的花朵供奉在严饰的棺木旁，直到花朵叠满了火葬用的柴堆。

然后，大众恭敬地坐着，阿姜摩诃布瓦点燃棺木下的火绒，火焰立刻冲上来，一团团的黑烟从木柴堆里冒起，袅袅升上炎热的天空。这时，突如其来地下起一阵清凉的细雨，落在整个法会上。

那天深夜，火熄灭之后，余烬开始冷却坍塌，只剩下遗烬还在闷烧着。猛烈的大火把骨头烧成灰白色的碎片，上面布满小孔。男女出家众静静围绕着现场，长老比丘们很恭敬地把遗骨从灰烬和焦炭中捡出来，小心翼翼地放在覆着白布的托盘上。他们很小心把这些舍利收起来，恭敬地安置好。

第二天早上，美琪乔的这些舍利分发给她虔诚的信徒，当作神圣的纪念品。这是阿罗汉尼的舍利，信众视之为纯洁功德的稀世之宝，有超凡的力量，可以福佑拥有的人——近乎奇迹——持有者的信心和善行有多大，就能得到多少福气。

许多信众收藏的遗骨在几个月或者几年之后神奇地产生质变，这些遗骨的物质凝集成结晶体，形成质地坚硬的宝石——有些像水晶般透明有棱角，有些像鹅卵石般表面光滑色彩缤纷。这些骨舍利是阿罗汉清净本质遗留下来的物质，是心清净本性不可思议的奇迹：没有生命的碎骨变质成金刚和珍珠。这显示阿罗汉的清净心起净化作用，净化了肉身的物质。在日常活动中，阿罗汉内在的三摩地力量持续净化身体的基本成分，使得这些成分也变得清净。他们去世之后，这净化的作用使得普通的骨头结晶成舍利。美琪乔色彩缤纷光辉灿烂的骨舍

利，充分证明——如果还需要证明的话——她是真正的圣声闻弟子，是佛陀真正的女兒。

后记

阿姜因哒崴是泰国森林佛教传承德高望重的长老，他特别推崇美琪乔以及她留下给后世那些不朽的遗产。长老在卉晒村附近诞生，十一岁出家当沙弥，从小就认识美琪乔。据说他们俩过去有许多世在佛道上结下深厚的法缘——美琪乔本身也经常确认这点。

葬礼不久之后，阿姜因哒崴发愿要建一座塔，以塑像和图像纪念美琪乔清净的悲悯心和她朴素庄严的威仪。他设想在一个地方建塔，让各界人士可以在一起追忆这位阿罗汉尼的殊胜功德，顶礼她的舍利。

经过多年详细的计划，阿姜因哒崴终于实现了他的心愿。他跟一群来自曼谷的铁道工程师一起设计和建筑纪念塔，塔的结构分两部分，下部是宽大的梯形塔身，上部是往上逐渐狭小，高耸美观的尖顶。纪念塔矗立在卉晒女众道场附近一块平坦的高地上，从地面到塔顶有八十英尺高，非常壮观。纪念塔周围环绕着水池，池面开满粉红色和紫色的莲花。池边围绕着热带花卉，花下铺满石头，往内一圈是修剪整齐的灌木。塔的外边种了一排遮荫的高树。整个环境氛围格外宁静安详。

二〇〇六年五月二十一日，美琪乔纪念塔正式开幕。自此以后，这里成了世界各地虔诚佛教徒朝圣的其中一个地点。

纪念塔里面，美琪乔像宝石那样璀璨的舍利显著地摆在供桌上。这里有三尊真人大小的美琪乔塑像；一尊是混合材料制作的立像，安置在亭子里；一尊是精致的蜡像——美琪乔披着白袍的坐像，安奉在第二层的佛台上；还有一尊美琪乔行禅的玻璃纤维像，则摆在第一层最显眼的地方。塔第二层精致的铜门铜窗，是由泰国著名的艺术家设计制作。

美琪乔的舍利正式安奉入塔时，阿姜摩诃布瓦慈悲地主持开幕仪式。开示道：

> “我们今天这个吉祥的法会，是要向阿姜曼的圣弟子美琪乔致敬。美琪乔的遗骨已经变成晶莹剔透的舍利了。证阿罗汉果跟性别没有关系，任何人，不管是男是女，只要透过圆满的修行功德熄灭内心所有的烦恼，就成为阿罗汉。美琪乔是我们殊胜的典范，每个人都应该努力向她学习，圆满自己内心的功德。诚心诚意恭敬她无上的果证，就跟顶礼佛法僧三宝一样，大家可以皈依她纯一满净的功德。”

美琪乔法语集

生在这个世间，你一定要依靠自己与生俱来的智慧。你可以追求快乐，追求珍贵的东西；或受苦受难，追求没有价值的东西；取决于你选择的方向，你可以找到天堂或下地狱，也可以找到趋向涅槃的道果。你可以找到一切：全看你的决定。

别人好是别人的事；他们行善我们不会得到善果，所以一定要自己行善。

不要怀疑业力的效应，不要小看你行为的果报。作为人，我们应该悲悯一切众生的苦难，毕竟我们都因为过去造作的业而受苦。从这方面而言，每一个都是平等的。区分我们是好是坏、是粗是细的，是我们过去做过什么。

你种不了那么多茅草来盖镇子里每间房子的屋顶，所以布施应当量力而为。

要是你做了什么不光彩的事，还是躲起来好，就像青蛙一看到有人来就跳进水里面那样，不要整个村子里到处吹牛。如果你笨，就不要标榜自己很聪明。

口没遮拦的人不清楚讲的话是对还是错。真正知道的人静静不出声，拼命宣传道理的人知道得很少。

仔细观察你身语意三业，言谈举止要沉稳内敛，不要说太多话，也不要给自己添麻烦。不要放肆或者对长辈无礼。注意自己说的话，笑的时候要矜持。

不论你跟别人多亲密，说话还是要小心；不论你多沮丧，都不要讲气话。

你不是好人就不要故弄玄虚骗人相信你是好人。假装自己善良聪明的其实是笨蛋，是没有道德的愚人。

生在这个世界，我们很重视消逝的每一天、每一月、每一年，珍惜自己和别人的生命，因此心总是卷入忧苦和悲痛中。我们一生下来就紧紧执着这脆弱的生命，然后开始忐忑不安，害怕这个恐惧那个，我们的心马上受贪嗔和恐惧鼓动的无明习性占据，受世间种种影响。我们生下来就是如此，如果现在不作出改变，那么到死还是受这些习性摆布，多么可惜！

我们一生下来除了苦没有其他的。我们要、不要；满意、不满意；坐着，躺着，吃，方便——就是没有解脱，苦一直都在那里。所以禅修时，一定要把这团苦里里外外检查个透彻。

我们喜欢听小鸟唱歌，等它们唱得热闹时又嫌吵。我们从来不知满足。

人的心填满了痛苦，什么也看不清。蠢人张开双臂欢迎苦恼，奔向自己的欲望并且陶醉其中，误把痛苦当快乐。聪明人看回自己，检查自己，直到看出什么是真正的快乐，什么是真正的苦。他们的心没有那么容易受堵，看到顽固时，承认自己顽固；看到阴暗时，承认自己阴暗；看到愚痴时，他们同样认得出来。他们会找自己的过错，不是去责怪别人。

戒是在出离中培养起来的；真正的善在心里面。

仔细观察自己的心意识，小心检查它们。唯有在这里你才能找到天堂和地狱，找到趋向觉悟的圣道，找到超越一切忧悲苦恼的皈依处。

对人家的批评不要不高兴，对称赞不要骄傲自满。你们应当从朝到晚一心用功禅修，日夜培养善行，还有说话要诚实。

对自己诚实是持戒的基础。了解你自己，接受自己的过错，然后努力改过，对自己不要有所隐瞒。最重要的是不要骗自己，欺骗自己就是破戒。如果你要的话可以欺骗整个世界的人，但是绝对不要骗你自己。

修心就像农夫耕田，先把土地清理，接着整地，犁地翻土，育苗插秧，施肥，浇水，除草。最后，你就有个丰盛的收成。

你不练习的话就学不会禅修；你没有亲自见到真相的话，就不会确实了解什么是真相。

不要无所事事，抱怨说早上太冷，中午太热，晚上太困，然后又投诉没有时间禅修。不要听从懒惰的指挥，拂逆智者的教导。懦弱的人只随顺自己的心意，忙着找枕头，这种人在菩提道上永远不会进步。

下定决心精进禅修锻炼你的心，身心皆投入追求佛法，像火把那样用你的心照亮道路。真心发愿修行你就能超越苦。生而为人，你应当努力行善，千万不要以为佛法没什么大不了。

修行不花你半分钱，好好持戒修禅，不要偷懒！止观修圆满了，心就远离烦恼，舍下一切执着超越世间的苦，你就得证涅槃。

赶快在内心培养皈依处，不然死的时候心没有安稳的依靠。每一个众生都得面对生死，没有例外。每个人生了下来就一定会死，生了又死，死了又生，在苦海中轮回不已。不管年纪多大，什么社会地位都一样，

平等平等。我们可能早上死，也可能晚上死，谁也不知道，唯一可以确定的是时辰到了必然会死。

我们生了又死，死了又生，生、老、死轮转不息。作为佛弟子，我们绝对不可以对自身的真实一无所知，任由生命腐朽。死亡到来时，要好好地死，清净地死，要做到对身心没有丝毫牵挂，放下自在地死。要做到悟得法的本性而死，追随佛陀的足迹而死，如如地死，进入“不死”界。

好好听着！不要像动物那样只知吃睡，戒惧自己不再沉迷世俗的生活，谨小慎微害怕来生会堕落，向真正的快乐打开心扉。不要坐在那里发呆，生命剩下的时日不多了，好好警惕自己！

我们这个世间的知识或许很有用，但没有任何知识可以跟真正了解你自己相比。从肉眼得到的了解跟心灵之眼得到的了解完全不同。经由思想、反省得到的肤浅理解，跟内观透彻自己本性生起的深邃知见是两回事。

有人问阿姜曼："森林禅僧读什么书？"他回答："他们闭着眼睛打醒精神来读。"我早上一醒过来，眼睛受色相轰炸，我就观察眼跟色相的接触。我的耳朵接触声音；鼻子接触气味；舌头接触味道；身体接触冷热、软硬；心接触念头情绪；全部根门都受外尘轰炸，我就持续观察这些东西。这样一来，每一根门都成了我的老师，我一整天学习佛法没有一刻消停，只看我选择专注哪一根门，我专注时努力参透个中实相。这是阿姜曼教我禅修的方法。

色身是渴爱的主要对象，由此而来的染着是如胶似漆的烦恼，苦则是结果。要克服这个问题，用注意力观想肉身腐烂和分解，令心对人存在的状态感到恶心，彻底厌恶这幻化人身的本质。对色身越厌恶，心就越光明轻盈。这具臭皮囊就只不过是两尺宽，六尺高，瞬息万变的一团血肉罢了。心专注佛法，初步的内观是看到执着色身带来的苦。那些看透色身的人通常很快领悟佛法。

如果禅修时出现异常现象或遇到特别的境界，任由它们自行显现，不要执着。这些其实都是心外的东西，必须放下。舍下然后继续用功——不要紧抓不放。一切意识领域都源自内心，天堂地狱源自内心，饿鬼天

人；在家人出家人——一切众生都源自内心。所以，最好全神专注你的心，在那里你会发现整个宇宙。

池水完全静止、清澈见底的池塘，我们可以清楚看见所有的东西。心彻底休息时静止不动，心静止不动智慧容易生起，顺畅运作。智慧运作时，内心洞然明白，一瞬间的内观就能悟得世界无常、苦和无我的本质，从而对这一大苦聚集的执着感到厌倦，不再紧抓。在这清凉的一刻，心中的火熄灭了，自然而然解脱于苦。能够突破，是因为原本的心它的本性是绝对清净无暇的，它正常的状态是清净的。心受到外尘染污才不净，引起伤悲快乐等情绪波动，不断渲染，直到完全看不到自己的本性。最后，心淹没在世间的污水中，疯狂地在自己贪执的池塘里浮沉。

一切都是我们的心所创造。眼睛看到色相，耳朵听到声音，鼻子嗅到气味，舌头尝到味道，身体感觉到触，意识感受到情绪，然而是心觉知这一切，心知道它们，思考它们，想像它们是什么。如果我们的念和慧有力，就可以看到这都是我们自己创造出来的。不过，大部分时候烦恼强大的冲动牵着我们的鼻子走，在意识到发生什么事之前，我们就已经生气、贪心、迷惑、自大了——因为我们被烦恼骗了！所以，仔细

观察你内心烦恼的起伏，别那么容易给它们骗去。等你有能力掌握它们的动向时，就可以把它们的负面作用转成正面的心灵能量。

以细水长流的心态精进用功，修行进度主要胥视过去累积的福德资粮，还有当前下多少功夫坐禅和行禅。所以持续持戒不起恶念，越如此用功修行心的觉知就越澄净，你对事物的了解也越清楚。当你的心对自性的领悟仿佛繁花般盛放，那漫长无际的苦恼之尽头，将慢慢出现在眼前。

假使你忽略培养内在的念和慧，不肯痛下苦功，对彻见自己本来面目提不起劲，那么你修道上的障碍会越积越多，到最后遮蔽所有的出路，永远堕入黑暗之途。

有人说要证得涅槃，于是伸长颈项望向天上广阔的虚空。他们没有意识到不管多么用功望多么远，也望不到涅槃。因为涅槃并不在有为的世间里。

这些年来我修道的路子并不容易——非常、非常艰难！我熬过许许多多的苦难来考验自己的愿力和毅

力。试过好多天粒米未进，好几个晚上不躺下来睡觉。忍耐是滋润我心灵的粮食；精进是让我躺下休息的枕头。你也试试看，考验你的愿力，你会很快看到心神秘的力量。

做个堂堂正正的出家人！不要贪图世俗生活的污秽而毁了出家的发心，不要回头，不要眷念俗家、亲属。不要成为懒散的出家人，说话多多，要这个那个。对简朴的生活要知足，绝对不要怕死。说话要言之有物，不恰当的话不要说。我的僧团言谈举止必须得体，如果真的想做我的弟子，好好注意我的话。我批评你们的行为时，是在教你们一切所作所为要以我为榜样。

你们那些来这里要做我的弟子的，好好努力做人成为模范，做个庄严的美琪，坚忍一切困境，用功禅修，奋力追寻自己的本来面目。

我的弟子应当诚心相信佛世尊的道路，全神贯注修道上的每一步。你们不应懊恼错失了的因缘，也不要期待未来的果报，这类想法只不过在欺骗你们罢了。要奋力跟懈怠的习气斗争，不要轻易败给你们的枕头。

实相就在心中，每个人必须仔细观察自己的心把实相找出来。

问问题之前，先在内心找答案。你找的话，通常都能找到答案。

佛法的修行，你必须找出自己的路子，摸索出自己的离苦之道。正确的方法是往自己心中找。道在我们各自的心中，所以大家修行要勇猛，要精勤不懈，不证道果誓不甘休。

人之所以会受苦是由于执着不放，怀着恶念和不善的心意，而且不愿放下，结果苦恼如影随形。你们一定要审查自己，学习怎么放下。

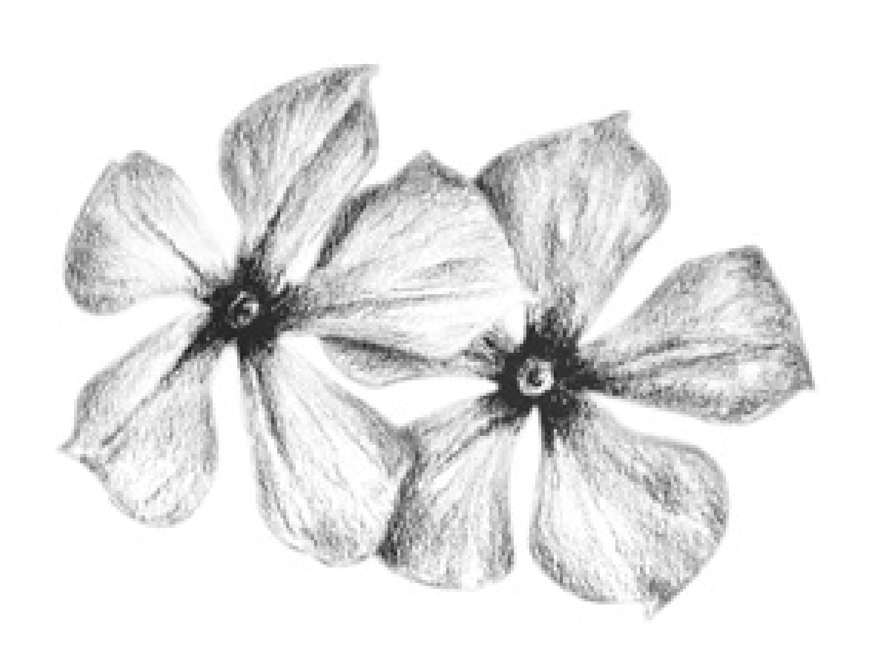
不要怀疑禅修的价值，也不要低估自己的能力。在追求真理的道路上，不管修到哪里都满足于当时的成绩，因为这个成绩反映了你部分的本性，是你可以依凭的。好好想一想你到底是谁：是谁生了下来、患病、变老、死去？你的身体、你的心、你的生命——这些都不属于你的。不要让世间的苦染污了你的本性。

打从出家那一天开始，我就不曾停止清净自己内心的杂染，我一直都意识到需要磨练和改善自己的个性。

唯有真正的圣者才能皈依在佛法僧这三棵菩提树的庇荫下。



附录



附录

泰国地方、人物、寺院等专有名词罗马拼音表

阿姜坎攀	Ajaan Khamphan
阿姜空马	Ajaan Kongma Chirapuñño
阿姜曼	Ajaan Mun Bhūridatto
阿姜摩诃布瓦	Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno
阿姜扫	Ajaan Sao Kantasīlo
阿姜因哒崴	Ajaan Intawai Santussako
邦克朗洞	Banklang Cave
布嘛	Bunmaa
邦塔村	Baan Taad village
邦塔寺	Baan Taad forest monastery
宝伏寺	Wat Bovornives Viharā
鶣丝丽医生	Dr. Pensri Makaranon
达白	Tapai
达摩支提山寺	Wat Doi Dhammachedi
端	Don
噶公主	Princess Kah
皋山	Phu Gao Mountain
卉邦晒河	Huay Bang Sai river
卉邦伊河	Huay Bang Ee river
卉晒村	Baan Huay Sai
坎差伊县	Kham Cha-ee district
珂纶公主	Princess Klum

美琪乔	Mae Chee Kaew
美琪乔纪念塔	The Mae Chee Kaew Memorial Stupa
美琪棠	Mae Chee Dang
美琪莹	Mae Chee Ying
莫拉限府	Mukdahan
那坎内森林道场	Nakamnoi Forest Monastery
那空帕侬府	Nakhon Phanom
农农寺	Wat Nong Nong
农披村	Nong Pheu village/Baan Pheu
诺格拉芭洞	Nok Kraba Cave
诺岩洞	Nok An Cave
磐山山脉	Phu Phan mountains
娜乃区	Na Nai
乔/小乔	Kaew
乔公主	Princess Kaew
却克里王朝	Chakri Dynasty
色军府	Sakon Nakhon
达颂・祥蓝/达颂	Tason Sianglum
翁	P'On
乌隆府	Udon Thani
英	P'In
竹尖汶府	Chantaburi

美琪乔
一位阿罗汉尼修道证果之旅

Mae Chee Kaew:
Her Journey to Spiritual Awakening
and Enlightenment

作者 : 戒宝比丘 Ajahn Dick Sīlaratano
翻译 : 捷平
中文审核 : 姜岚 等
美术排版 : KC Lam 林健楸
初版 : 2016年10月

出版:
传承出版社
Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor
dmvspublications@gmail.com



要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社



美琪乔（1901–1991）是个乡下妇女，过着泰国东北部普通农村简单的生活，她克服重重困难，离家追寻佛陀的圣道。美琪乔少年时就有很好的因缘，遇到几位当代最著名的禅师，她认真遵从他们的指导，精进用功修就一颗清明和任运自在的心。她的坚持、她的勇气、还有直观的智慧让她超越一切世俗的局限——无论是外在生活环境的诸多牵绊，还是内在心灵的枷锁——从而解脱于生老病死的束缚。

美琪乔作为现代世人所知道的几位阿罗汉尼之一，她是个活生生的榜样，证明每一个众生——不论男女、种族、阶级——都有可能证悟佛教最究竟的果位。

